மங்கையர் மலர்

கஸ்ட் '90
ல ரூ. 5/-



ஆடை அலங்காரம்


1
நவீன புடவைகள்
அளித்திடும்
பிரிமியர் மில்ஸ்
நாகரிகத் துணிகளில் நெம்பர்
LINTAS M PRM SA 59 2416 TM

டி.வி. வாங்கப் போகிறீர்களா?

ஹலோ! உங்கள் வீட்டில் டி.வி. வாங்கப் போறீங்களா? ஒரு நிமிஷம்! இதோ சில உபயோகமான டிப்ஸ். என்ன, உங்க வீட்டிலே ஏற்கெனவே டி.வி. இருக்கா? உங்களுக்கும் அவசியமான சில குறிப்புக்கள் இங்கே இருக்கு! எனவே ஒரு நிமிஷம் நில்லுங்களேன்!

நம் நாட்டில் உள்ள பெரிய கம்பெனிகள் எல்லாமே ஜப்பான் கம்பெனிகளின் கொலாபரேஷனில்தான் தயாரிக்கின்றன. ஒன்று நேஷனல் என்றால் இன்னொன்று தோஷிபா; மற்றொன்றோ ஷார்ப். எனவே அநேகமாய் பெரிய கம்பெனிகளின் பிக்சர் டியூப்கள் எல்லாம் தரமானவையே. நாம் பல டீலர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, எந்த டி.வி. அதிகம் புகார் வராமல் இருக்கிறது. மார்க்கெட்டில் நன்றாய்ப் போகிறது, விலையும் மீடியமாய் உள்ளது என்ற மூன்று விஷயங்களைச் சேகரிக்க வேண்டும். பல டி.வி.க்களின் ஒரே டீலர் இதைச் சரியாக ஒப்பிட்டுச் சொல்வார். வாங்கிய பின்பு வருந்துவதை விட வாங்கும் முன் ஒரு வாரம் இதற்காகச் செலவிடலாம். நாலைந்து டீலர்களிடம் விலைப் பட்டியல் மற்றும் விளக்கப் புத்தகம் வாங்கி ஒப்பிட வேண்டும். ஏற்கெனவே டி.வி. வைத்திருக்கும் உங்கள் உண்மை நண்பர்கள் சிலரிடமும் விசாரித்து அபிப்ராயம் கேட்கலாம்.

வாங்குமுன் முக்கியமாய் இரண்டு விஷயங்கள் பார்க்க வேண்டும். ஒன்று டீலர் அங்கீகாரம் பெற்றவரா, இரண்டு ஸர்வீஸ் உடனுக்குடன் கிடைக்குமா? கம்பெனி ஆதரைஸ்டு டீலரிடம் வாங்கினால் காரண்டியும் உடனே ஸர்வீஸும் கிடைக்கும். எல்லா பெரிய கம்பெனி டி.வி.க்கும் காரண்டி காலம் உள்ளது. இந்தக் காலத்திற்குள் ஏதேனும் பழுதுபட்டால் அவர்களே ரிப்பேர் இலவசமாய் செய்வார்கள். எனவே, பெரிய கடைகளில், நல்ல டிமாண்ட் உள்ள, கம்ப்ளைண்ட் அற்ற டி.வி.யைத் தேர்ந்து வாங்குங்கள். மலிவாகக் கிடைக்கிறது என்பதற்காக ஊர் பேர் தெரியாத ஏதோ கம்பெனி டி.வி. வாங்கி விட்டு ஸர்வீசுக்குத் திண்டாடுவதை விட கொஞ்சம் அதிகம் கொடுத்தாலும் தரமான புகழ் பெற்ற கம்பெனியுடையது வாங்குவது நல்லது. கடையிலேயே போட்டுப் பார்த்து ஒருமுறை செக் பண்ண வேண்டும். வீட்டிற்கு வந்து இன்ஸ்டால் செய்யும் மெக்கானிக்கிடம், கூச்சம் பார்க்காமல் எல்லாவற்றையும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இன்னொரு ரகசியம், டி.வி. வாங்கும் போது பேரம் பேசி கொஞ்சம் விலையில் குறைக்கலாம். அல்லது ஆன்டெனாவோ ஸ்டெபிலைஸரோ ஒன்று இலவசமாய்ப் பெறலாம். டீலர் நிச்சயமாய் டிஸ்கவுண்ட் தருவார்.

சரி, ஆயிரக்கணக்கில் கொட்டி டி.வி. வாங்கியாச்சு. பார்க்க உட்காரும் போது, படங்கள் தெளிவின்றி கொசகொசவென்றோ, புள்ளிமயமாகவோ, புகை மூட்டமாகவோ, டபிள் இமேஜாகவோ தெரிந்தால், பற்றிக் கொண்டு வராதா? ஒலி திடீரென்று ஏறி இறங்கினால் கோபம் கொதிக்காதா? இந்தக் குறைகளுக்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் சிலவற்றைப் பார்ப்போமா!

முதலாவதாய் ஆன்டெனா சரியாக நிறுவினாலே பாதிக் குறைகளைத் தவிர்த்து விடலாம்.

ஆன்டெனா:

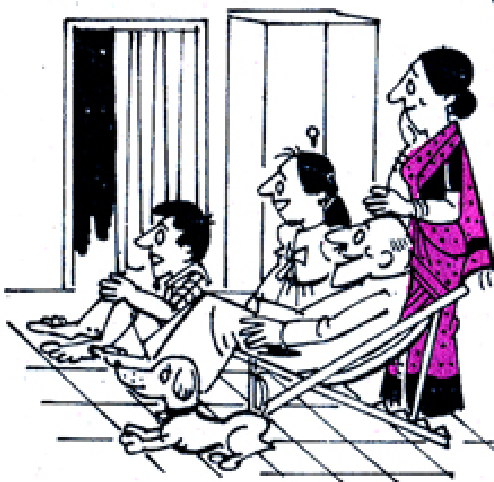
இதில் குறைந்தபட்சம் மூன்று எலிமெண்ட்ஸ் இருக்கும். மத்தியில் உள்ளது டைபோல் (Dipole) இதற்கு இருபுறமும் பக்கத்திற்கொன்றாய், சின்னது ஒன்றும் பெரியது ஒன்றுமாய் அலுமினிய ராடுகள். இந்த மூன்றையும் தாங்கும் ஸென்டரல் ராடு ஒன்று. இவற்றைத் தாங்கி நிற்கும் பைப்.

1. ஸென்டிரல் ராடு, சின்ன எலிமெண்ட் இவை கரெக்டாய் டி.வி., டவர் உள்ள திசையை நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

2. ஸெண்டிரல் ராடு தரைக்குச் சரியான இணைகோடாய் இருக்க வேண்டும். ஒரு பக்கமாய்ச் சாய்ந்திருப்பது கூடாது.

3. ஆன்டெனாவின் அருகில் உயர்ந்த மரங்களோ, சுவரோ, நீர்த் தொட்டியோ இருக்கக் கூடாது. இவை கோஸ்ட் உண்டாக்கும்.

4. சுவரோடு பைப்பை இணைக்கும் க்ளாம்புகளும், ஸெண்ட்ரல் ராடை இணைக்கும் க்ளாம்புகளும், மிக டைட்டாய் இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் காற்றில் சுழன்று ஆன்டெனா திசை மாறிவிடும்.



படம் சரியாக வராது.

டைபோலின் இருபுறமும் கேபிளின் இரு ஒயர்களும் இணைந்திருக்கும். இனி ஆன்டெனாடு டீ.வி. இணைப்பைப் பார்க்கலாம்.

கேபிள் :

கேபிள் மூலம்தான் ஆன்டெனா ஏற்கும் சிக்னல்கள் டீ.வி.யை வந்தடைகின்றன. கேபிள்களில் இரண்டு வகை உண்டு. பட்டையான ரிப்பன் ஃபீடர் மற்றும் உருளையாக உள்ள கோ—ஆக்ஸிகல் கேபிள். இந்தக் கேபிளின் கீழ்முனையை டீ.வி.யுடன் இணைக்க பலூன் என்னும் சின்ன டிரான்ஸ்பார்மர் உண்டு. உங்கள் டீ.வி.க்கு எந்த வகை கேபிள் வேண்டும் என்பதை டீலருடன் பேசி முடிவு செய்யுங்கள். எந்த வகைக் கேபிள் ஆனாலும் இதை இணைக்கும் போது கீழ்க்கண்டவற்றை நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

1. கேபிளில் எந்தவித ஓட்டையோ எக்ஸ்போஸ்டு ஒயரிங்கோ இருக்கக் கூடாது.

2. எல்லா முனையிலும் கேபிளின் இரு ஒயர்களும் ஒன்றுக்கொன்று விலகியே இருக்க வேண்டும். கொஞ்சம் டச் ஆனாலும் போச்சு. படம் சரியாய் வராது.

3. மிக முக்கியமான விஷயம். சில பேர் எக்ஸ்டிரா கேபிளை சுத்திச் சுத்தி ஒரு ஆணியில் மாட்டி வைத்திருப்பார்கள். டீ.வி.யின் கேபிளை இப்படிச் சுத்தவோ மடிக்கவோ கூடவே கூடாது. தேவையான நீளம் சரியாய் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகம் தேவையென்றால் அதை அப்படியே லூசாகத் தரையில் விட வேண்டுமே ஒழிய சுற்றக் கூடாது. சுற்றி வைப்பதால் சிக்னல்கள் நேராய் டீ.வி.யை வந்தடையாமல், படம் மங்கலாகவோ, புள்ளிகளாகவோ தெரியும்.

மின்சார இணைப்பு:

1. 5 அல்லது 15 ஆம்ப் ஸாக்கெட்டிலிருந்து இணைப்புத் தர வேண்டும்.

2. கண்டிப்பாக ஸ்டெபிலைசர் பயன்படுத்த வேண்டும். கருப்பு — வெள்ளை டீ.வி.க்கு. கலர் டீ.வி., வி.சி.ஆர்., இவை வைக்கும் போது, முன்னெச்சரிக்கையாக 'கலர் டீ.வி. கார்டு' என்று கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி வைக்கலாம். வோல்டேஜ் ஏற்ற இறக்கங்களை இது சமாளித்து டீ.வி.யைக் காக்கிறது.

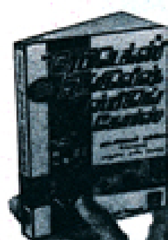
3. ஒவ்வொரு முறையும் டீ.வி.யை அணைக்கும் போது, முதலில் டீ.வி. ஸ்விட்ச், பிறகு சுவரில் உள்ள பவர் பாயிண்ட் ஸ்விட்ச் என்ற வரிசையில் அணைக்க வேண்டும். ஆன் பண்ணும் போது முதலில் பவர் பாயிண்ட் பிறகு டீ.வி. ஸ்விட்ச்.

4. பலத்த மழை, இடி, அதிக மின்னல் இருக்கும் போது பவர் கனெக்ஷனை நீக்கி விடவும். சில நேரங்களில் மின்னல் செலுத்தும் மிக அதிக வோல்டேஜ் மின்சாரம் ஸ்டெபிலைசரையும் மீறி நம் டீ.வி.யைத் தாக்கி விடக் கூடும்.

பவர்கட் இருக்கும் போது இரு ஸ்விட்ச்களையும் அணைத்தே வைக்கவும். மின்சாரம் வந்து விட்டதா என்று லைட்டைப் போட்டுப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டு, பிறகு டீ.வி.யை ஆன் பண்ணவும்.

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே,
உங்கள் குழந்தைப்பற்றிய கவலையா,
அவனுக்கு ஆங்கிலம் நன்கு தெரிகிறது
ஆனால், ஏனோ சரளமாகப் பேச வருவதில்லை-
பேசும்போது தடை, தயக்கம்-
இதோ உத்தரவாதமான-
குறுகிய பாடத்திட்டம்-
அவனுக்குப்பிரியமான
கபில்தேவ் பரிந்துரை
செய்யும் கோர்ஸ்-

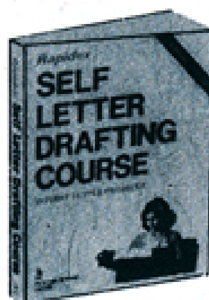
ரெப்பிடெக்ஸ் இங்கிலீஷ் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்



பெரிய சைஸ்
400 க்கு மேற்பட்ட
பக்கங்கள்
விலை: ரூ. 36 /-
அஞ்சல் கட்டணம் ரூ. 5/-

"பேச்சுமொழி ஆங்கிலம்பயின்றிட
இது உண்மையிலேயே நல்லபுத்தகம்"
- கபில்தேவ்

ரெபிடெக்ஸ் ஸெல்ஃப் லெட்டர் டிராப்டிங் கோர்ஸ்



விலை:
ரூ. 40/-
அஞ்சல் கட்டணம்:
ரூ. 6/-

கடிதம் வரைதல் சிறுபிள்ளை விளையாட்டல்ல ஆனால்நாங் கள் இக்கலையை அந்த அளவுக்கு எளிதாக்கியுள்ளோம் உங்களுக்காக. நீங்கள் நண்ப ருக்கு எழுதினாலும் சரி நிறுவனத்துக்கு எழுதி னாலும் சரி-இந்தக் கோர்ஸ் உங்களுக்கு கை கொடுக்கும்.
மற்ற புத்தகங்கள் தயார்-கடிதங்களை காப்பியடிக்க மட்டும் கற்பிக்கையில், இந்த நூல் விருப்பமான கடிதத்தை சுயமாக வரைய உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது.

இதன் சிறப்புத்தன்மை

- ஏராளமான வாக்கியங்கள்-சொற்றொடர்கள்.
- தேவையான வாக்கியங்களை டிக்' செய்து கொள்ளுங்கள்.
- அவற்றை உடனடியாக தொகுத்து எழுதுங்கள்.



AVAILABLE AT leading bookshops, A.H. Wheeler's and Higginbothams Railway Book stalls throughout India or if not available ask by V.P.P. from:—

PUSTAK MAHAL Khari Baoli, Delhi-110006.
Show Room: 10-B, Netaji Subhash Marg, New Delhi-110002. Ph.: 3268292—93

VAN PM 5 90



5. மிக்ஸி, கிரைண்டர் இவற்றையும் டீ.வி. ஸ்விட்ச் உள்ள ஒரே எலக்ட்ரிஸிடி ப்ளக்பாயிண்ட் வைக்கக் கூடாது.

6. வெளியே வாகனங்கள் சென்றாலோ, சமையலறை அல்லது பக்கத்து ஃப்ளாட்டில் மிக்ஸி, கிரைண்டர் ஓடினாலோ, டீ.வி. ஸ்கிரீனின் மீது அலையலையாய்த் தடங்கல்கள் உண்டாகும். இது தற்காலிகமானது தான். சிறிது நேரத்தில் அந்த வாகனம் சென்றவுடன் அல்லது மிக்ஸி நின்றவுடன் சரியாகி விடும்.

உங்கள் டீ. வி. செட்:

ஒரு டீ.வி.யின் பிக்சர் டியூப் சுமாராய் 10,000 மணி நேரம் என்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது சராசரியாய் ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 2 மணி நேரம் பார்த்தால் 10 – 12 வருடங்கள் வரும். நாம் சற்று கவனத்துடன் உபயோகித்தால் பிக்சர் டியூபின் வாழ்நாளை அதிகரிக்கலாம்.

1. நீங்கள் டீ.வி. பார்க்காத போது வெறுமனே டீ.வி.யை ஓட விடாதீர்கள். உங்கள் பிக்சர் டியூப் வேஸ்ட் ஆகிறது.

2. அதிகப் பிரகாசமாய் வைக்காதீர்கள். இதுவும் வேகமாய் பிக்சர் டியூபை சாப்பிட்டு விடும்.

3. ஒலி பெரிதாய் வைத்தாலும் ஸ்பீக்கர்கள் வீணாகி விடும். எனவே மிதமாய் வையுங்கள்.

இருட்டில் டீ.வி. பார்க்காதீர்கள். டீ.வி.யிலிருந்து வரும் ஒளிக்கதிர்கள் உங்கள் கண்களைக் கெடுத்து விடும். உங்களுக்கு நேர் எதிரே டீ.வி. உங்களுக்குப் பின்னால் 40 வாட் பல்ப் எரியட்டும். இதுவே டீ.வி. பார்க்

கச் சரியான வெளிச்சம்.

20 இஞ்ச் (53 செ.மீ.) டீ.வி.க்கு பத்தி லிருந்து பன்னிரண்டு அடி வரையிலும் 14 இஞ்ச் (36 செ.மீ.) போர்ட்டபிளுக்கு 5 – 6 அடி வரையும் இடைவெளி விட்டுத் தள்ளி உட்கார வேண்டும். சேரில் அமர்ந்தால் உங்கள் கண்களுக்கு நேர் கோட்டில் வரும் உயரத்தில் வைக்க வேண்டும். அதிக உயரத் தில் இருந்தால் கண்களுக்குக் களைப்புத தட்டி கழுத்தும் வலிக்க ஆரம்பித்து விடும்.

டீ. வி. யை ஸெட் செய்தல்:

ஒளிபரப்பு ஆரம்பமாவதற்குச் சில நிமிடங்கள் முன்பாக ஆன் செய்யவும். எட்டுப் பட்டைகள் கொண்ட பாட்டர்ன் வரும். இப்போது கருப்பு – வெள்ளை டீ.வி.யாய் இருந்தால் காண்ட்ராஸ்ட் பிரைட்னெஸ் இரண்டையும் ஸீரோவில் வைக்கவும். கலர் டீ.வி.யாய் இருந்தால் இந்த இரண்டோடு, கலர் நாப்பையும் ஸீரோவில் வையுங்கள். டீ.வி. ஸ்கிரீன் கருப்பாய்த் தெரியும்.

1. இப்போது காண்ட்ராஸ்ட் நாப்பை மெல்லத் திருகவும். வெள்ளைப் பட்டை தெரிந்தவுடன் நிறுத்துங்கள்.

2. பிரைட்னெஸ் நாப்பை மெல்ல திரையில் ஆறு பட்டைகள் தெளிவாய்த் தெரியும் வரை திருகி நிறுத்தி விடவும்.

கருப்பு – வெள்ளை டீ.வி.க்கு இது போதும்.

கலர் டீ.வி.க்கு கலர் நாப்பைத் திருகிக் கொண்டே வரவும். கலர்கள் தெளிவாய், தனித் தனிப் பட்டைகளாய்த் தெரியும் வரை திருப்பவும். பக்கத்துக் கலர் ஊடுருவியிருக் கக் கூடாது. கலர்ப் பட்டைகளில் வேறு எந்த நிழலாட்டமும் இருக்கக் கூடாது. இப்படித் தெளிவாக வந்தவுடன் நிறுத்த வும்.

இப்போது உங்கள் டீ.வி. ஸெட் ஆகி விட்டது. இனி அடிக்கடி ஒவ்வொரு முறையும் அட்ஜஸ்ட் செய்வதோ, திருகிக் கொண்டேயிருப்பதோ தேவையில்லை.

பாதுகாப்பு:

1. டீ.விக்கு உறை போட்டால் அதில் போதுமான அளவு காற்றுத் துளைகள் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். அதிக நேரம் பார்க்க நேரும் போது, ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் உறையைக் கழற்றி வைத்து விடுங்கள்.

2. டீ.வி.க்குத் தூசு பெரும் எதிரி. ஸ்பீக்கர் இடுக்குகளிலோ, காற்றுத் துளைகளிலோ தூசு சேராதவாறு அடிக்கடி துடைத்து வையுங்கள்.

3. சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில்,







கால்களில் உருளை (ரோலர்) வைத்த ஸ்டாண்டுகள் வைக்க வேண்டாம். விளையாட்டாய்க் குழந்தை பிடித்து இழுத்தாலோ, பிடித்துக் கொண்டு நிற்க முயன்றாலோ பாலன்ஸ் தவறி டி.வி. குழந்தை மீதோ கீழேயோ விழுந்து விடக் கூடும். திடமான தட்டைக் கால்கள் உள்ள ஸ்டாண்ட் அல்லது மேசையே சிறந்தது.

4. டி.வி.யின் மீது எக்காரணம் கொண்டும் தண்ணீர் படக் கூடாது. நீர் உள்ளே போய் விட்டால் மின்சாரம் தாக்கி, பிக்சர் டியூப் வெடிக்கும் அபாயம் உண்டு.

5. அதிக மின்னல், மழை இடி இருந்தால் பவர் பிளக், ஆன்டெனா பலூன் இரண்டையும் கழற்றி விடவும். அபூர்வமாய்ச் சில நேரங்களில் மின்னல் உண்டாக்கும் ஹைவோல்டேஜ் மின்சாரமோ அல்லது இடியோ தாக்கி டி.வி. பாதிக்கப்படக் கூடும்.

6. உங்கள் ஆன்டெனாவின் அருகில் உயரமான சுவரோ, மரமோ, வாட்டர் டாங்க்கோ இருந்தால், ஒளி அலைகள் அவற்றில் பட்டுப் பிரதிபலித்து கோஸ்ட் **(Ghost)** என்னும் டபிள் இமேஜ் தெரியும். பெரும்பாலான சமயங்களில் இது தானாகவே சரியாகி விடும். தொடர்ந்து அப்படியே வந்தால் ஆன்டெனாவை இடம் மாற்றியோ, உயரம் கொஞ்சம் கூட்டியோ, திசையைக் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்தோ இதைச் சரி செய்யலாம்.

படத்தில் வரிகள், அலைகள், புள்ளிகள் வருவதற்கு, பெரும்பாலும் ஆன்டெனா காற்றில் சுழன்று திசை மாறி விடுவதும், எலிமெண்ட்ஸ் மேலும் கீழுமாய்ச் சாய்ந்து விடுவதும், கேபிளில் எங்கோ ஒயர் கனெக்ஷன் விட்டுப் போயிருப்பதுமே காரணமாகின்றன. இவ்வாறு ஏற்பட்டால் உடனே டி.வி.யை ட்யூன் செய்ய முயலாதீர்கள் ஆன்டெனாவையும் கேபிளையும் கவனமாகப் பரிசீலித்தால் முக்கால்வாசிக் குறைகளைக் களையலாம்.

படமோ, ஒலியோ திடீரென்று நின்று விட்டால் உடனே அவசரப்பட்டு டி.வி.யைச் சரிசெய்ய முயல வேண்டாம். நிலையத்திலேயே ஏதாவது கோளாறு, மின் தடங்கல் ஏற்பட்டிருக்கலாம். கொஞ்ச நேரம் பொறுத்துப் பாருங்கள். அநேகமாய்த் தானாகவே சரியாகி விடும்.

எல்லாவற்றையும் விட, ஓசி டி.வி. பார்க்க வரும் அக்கம் பக்கத்தினரின் கமெண்ட்டுகளுக்கு மதிப்புத் தராதீர்கள். டி.வி. வாங்கியது உங்களுக்காக. பிறருக்காக அல்ல. எனவே அனைவரையும் திருப்திப்படுத்த எண்ணி சதா டி.வி. கன்ட்ரோல்களைத் திருகிக் கொண்டேயிருக்காதீர்கள்.

"என்ன மாமி! உங்க டி.வி.யிலே கலர் திட்டுத் திட்டாய் வர்றதே! அட்ஜஸ்ட் பண்ணணும் போலிருக்கே! கமலா வீட்டு

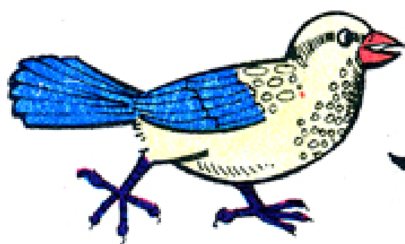


டி.வி.யில் என்ன நேச்சுரலாய் அழகாய் வருது தெரியுமா?'' என்றோ,

''இந்தக் கம்பெனி டி.வி.யா வாங்கியிருக்கிறீர்கள்? எங்க அக்கா வீட்டிலே அந்த... கம்பெனி டி.வி. வச்சிருக்காங்க. எவ்வளவு நல்லா இருக்கு தெரியுமா? நாலு வருஷமா ஒரு ரிப்பேர் கூடக் கிடையாது!'' என்றோ சொல்பவர்களின் வார்த்தைகள் கேட்டு மனம் கலங்காதீர்கள். அந்தக் கமலா வீட்டிலும் போய் இதே மாதிரி விமலா வீட்டு டி.வி.யை உயர்த்திப் பேசியிருப்பார்கள். அக்கா வீட்டு டி.வி.யின் அழகு அவர்களைக் கேட்டால் அல்லவா தெரியும்! இப்படிக் கமெண்ட் அடிப்பவர்களை, குறை கூறுபவர்களை நைசாய்க் கத்தரித்து விடுங்கள். வாங்கிய பின் டி.வி.யை நேசிக்கத் தொடங்குங்கள்.

கடைசியாய் ஒரு வார்த்தை. உங்கள் டி.வி.யில் எந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும், நீங்கள் எவ்வளவுதான் விஷயம் தெரிந்தவராய் இருந்தாலும், தானாகவே சரி செய்ய முயல வேண்டாம். அதற்கென்றே படித்துப் பட்டம் பெற்று, பயிற்சி பெற்ற சர்வீஸ் என்ஜினியர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களை அழைத்து வந்து பழுது பாருங்கள். கொஞ்சம் பணம் ஆனாலும் பரவாயில்லை. அவரையே நீட்டாய் ட்யூன் செய்து தரச் சொல்லுங்கள். அனாவசியமாய் அடிக்கடி கன்ட்ரோல்களில் கை வைக்காமல், குழந்தையைப் போல் பார்த்துக் கொண்டால், உங்கள் அருமை டி.வி. தடங்கலின்றி நீண்ட நாட்கள் உழைத்து உங்களை மகிழ்விக்கும்!

— வி. கீதா.



குழந்தைகள் மலர்

மலரம்மாவிற்கு இந்தத் தடவை ரொம்ப வேலை கொடுத்துட்டீங்க, ஏன் தெரியுமா? விடுமுறையைப் பற்றிப் போட்டி வைத்ததில் நிறையப் பேர் எழுதிட்டீங்க. எல்லாம் நல்லா இருந்தது. எல்லாத்தையும் பிரசுரம் செய்ய முடியுமா? அதனால் நன்கு கட்டுரைகளை இந்த மாதம் பிரசுரம் செய்கிறோம்.

நிலநடுக்கம் — அனுபவம்

நான் என் பெற்றோருடனும், சகோதரிகளுடனும் அஸ்ஸாமில் 'சிப்சாஹர்' என்ற இடத்தில் தங்கியிருந்தேன். அங்கு ஆண்டிற்கு ஏழெட்டு முறை நில நடுக்கம் 'லேசான' முறையில் ஏற்படுவது வழக்கம். ஆனால் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு முறை ஏற்பட்ட நிலநடுக்கம் என் மனத்தில் ஆழப்பதிந்து விட்ட ஒன்று.

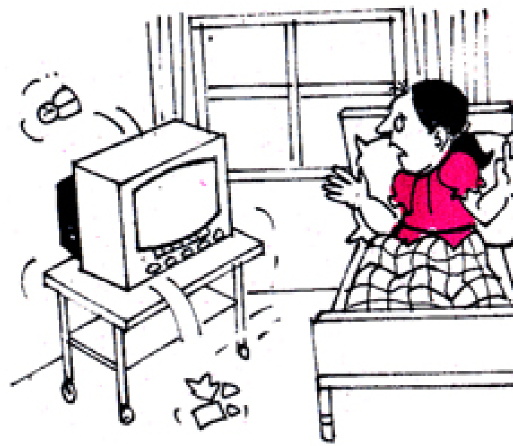
அப்போது பரீட்சை நேரம் காலை ஆறு மணிக்குள் வேலைக்காரி என்னை எழுப்பி விடுவாள். நானும் எழுந்து படிக்க உட்காருவேன். அன்று அவள் வழக்கம் போல எழுப்பி விட்டுச் செல்ல, நான் எழ மனமில்லாமல் போர்வைக்குள்ளேயே இருந்தேன். திடீரென ஏதோ உருள்வது போல சத்தம் — எனக்கோ வேலைக்காரி மேல் சந்தேகம். அவள்தான் ஏதோ உருட்டுகிறாள் என. ஆனால் அடுத்த அறையிலிருந்து அவள் அம்மாவை அழைத்து ஏதோ சொல்ல, அம்மா அப்பாவைப் பதட்டத்துடன் அழைக்க, நான் விழித்தும் விழிக்காத நிலையில் என்னவோ ஏதோ என பயத்துடன் எழுந்தேன். அப்போது நான் கண்ட காட்சிகள்.....!

டிரஸ்ஸிங் டேபிள் கண்ணாடியில் மாட்டி வைத்திருந்த என் ஹேர்பேண்டில் வேகமாக மோதி ஒரு விநோத ஒலி எழுப்பியது. வெளியே வந்தால் சக்கரம் வைத்த டி.வி.



ஸ்டேண்ட் (டீ.வியுடன்) முன்னால் தானே' நகர்ந்து வர, அழகாகத் தொங்கவிடப் பட்டிருந்த பூந்தொட்டிகள் வேகமாக ஆட அதில் சில விழுந்து உடைந்தன. 'இது என்ன பேய் வேலையா?' என நடுங்கிய படியே என் அம்மாவிடம் ஓடினேன். வீட்டின் கதவைத் திறந்து வெளியேவர முயன்றோம். பாதுகாப்பிற்காகப் போடப் பட்டிருந்த சங்கிலியைக் கழற்ற ரொம்பவும் கஷ்டப் பட்டு, திறந்து வெளியே வர, நாங்கள் குடியிருந்த காலனியிலிருந்த, வீடுகளிலிருந்த அத்தனை பேரும் வாசலில் நின்றிருந்தனர். எங்கள் பக்கத்து வீட்டுப் பெண் பயத்தில் நடுங்கியபடி பெரிதாக அழுது கொண்டிருந் தாள்.

மறுநாள் பள்ளிக்குச் சென்று பார்த் தால்..... ஐயோ! என்னவென்பது? எல்லாமே தாறுமாறாகக் கிடந்தது. விஞ்ஞான பரி சோதனைக் கூடத்தில் இருந்த அத்தனை கண் ணாடிச் சாமான்களும் விழுந்து உடைந்து கிடந்தன. நில நடுக்கம் துவங்கு முன்பு ஆகாய விமானம் கிளம்பும் போது ஏற்படும் சத்தம் போல ஒரு சத்தம். அது என்ன இயற்கை நமக்குத் தரும் எச்சரிக்கை ஒலியோ?! நான் விவரித்த இத்தனையும் நடந்து முடிய ஆன நேரம் எவ்வளவு தெரி யுமா? ஒரே ஒரு நிமிடத்திற்கும் குறைவுதான். அஸ்ஸாம் மென்மையான களிமண் வகை யான நிலம் கொண்டது. அதனால் அதிகம் சேதமில்லையாம். அதுவே கடின வகை மண் கொண்ட நிலப் பகுதியானால் நிச் சயம் உயிர்ச் சேதத்துடன், பொருட்சேதமும்



அதிகமிருக்குமாம். இதனால்தானோ என் னவோ அஸ்ஸாமில் பல மாடிக் கட்டிங்கள் கட்டுவது கிடையாது. முன்காலத்தில் மூங்கி லான வீடுகள்தான் கட்டுவார்களாம். ஆனால் தற்போது அதிகபட்சம் மூன்று அடுக்கு மாடிகள் கட்டுகிறார்கள்.

அன்று ஏற்பட்ட நில நடுக்கத்தை இன்று நினைத்தாலும் என் உடலுடன், மனமும் சேர்ந்து நடுங்குகிறது.

சொன்னவர் :

செல்வி ஆர்த்தி கோம்ஸ்

கேட்டு அனுப்பியவர் :

ஸ்ரீவித்யா தேசிகன்.

விடுமுறையில் நான்

விடுமுறை தொடங்கியதும் எனக்கு விளையாட்டிற்கென்று ஒதுக்கிய பணத்தில் 'சைனீஸ் செக்கரும்', டிரேடும் வாங்கிவிட் டேன். வாங்கினால் மட்டும் போதுமா? விளையாட கூட ஆள் வேண்டுமே. எப் போதும் என்னோடு விளையாட என் அம்மா வால் வரமுடியவில்லை. என்னுடைய தொந் திரவு தாங்காமல் ஒரு நல்ல யோசனை சொல்லிக் கொடுத்தார். அது என்ன தெரி யுமா? செலவில்லாமல் தயாரிக்கும் 'Brain Vita' தான். (என் பெரியம்மா வீட்டில் பார்த் ததை வைத்து அது போல், ஆனால் செல வில்லாமல் சொல்லிக் கொடுத்தார்.). அதன் படி 'Brain Vita' 10 நிமிடங்களில் தயாரித் தேன்.

லீவு முடியும் வரை என் அம்மாவைத் தொந்தரவு செய்யாமல் அந்த விளையாட் டிலேயே மூழ்கிப் போனேன். அமைதியான விளையாட்டு. ஆகவே வீட்டில் சத்தம் இல்லாமல் என் அம்மாவும் நிம்மதியாக இருந்தாள்.

விளையாட்டுக்கு 35 புளியங்கொட்டை யும், முழுநீள வெள்ளைத்தாளும், காலண்டர் வரும் கனமான அட்டையும் போதுமானது.

அட்டையில் வெள்ளைத்தாளை ஒட்டி னேன். சிறிது காய்ந்ததும் இடமிருந்து வலம், மேலிருந்து கீழ் 6,6 கட்டங்கள் வருவது போல் கலர்ப் பேனாக்களால் கட்டம் வரைந் தேன். 36 கட்டத்திற்கு 35 புளியங்கொட்டை போதும்.



விளையாடும் முறை:

35புளியங்கொட்டைகளைஎல்லாகட்டங்களிலும் வைக்கவும். 6 வது கட்டம் வட்டம் வரைந்த கட்டம் காலியாக இருக்க வேண்டும். இப்போது A இல் அல்லது B இல் 4 வது புளியங்கொட்டையை எடுத்து 5 வது புளியங்கொட்டையைத் (காயை) தாண்டி 6 இல் வைக்கவும். 5 ஐத் தாண்டியதால் 5 வது கட்டத்திலுள்ள காயைத் தனியே வைக்கவும். இனி எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும், காயை நகர்த்தி தாண்டிய காயைத் தனியே வைக்கவும்.

உதாரணமாக x, y யைத் தாண்டி z க்குப் போக வேண்டுமானால் காயை விலக்கித் தனியே வைக்க வேண்டும். கடைசியில் ஒரு காய் மட்டுமே மிஞ்ச வேண்டும். சொல்வது எளிது. செய்வது கடினம். பலமுறை முயற்சி செய்தாலே வரும்.

காசில்லா, செலவில்லா, கூட ஒரு ஆள் தேவையில்லா விளையாட்டல்லவா இது. விளையாடினால் தெரியும், நேரம் போவதே தெரியாதென்று.

— ஜெ. சங்கீதா.

நான் வெளியூர் போன போது:

நாங்கள் இந்தத் தடவை எங்களுடைய பிளாட்டில் வசிப்பவரின் பிள்ளையின் கல்யாணத்திற்காக ஆந்திரா சென்றிருந்தோம். நாங்கள் சென்னையை விட்டு கிளம்பிய அன்றே இங்கு நல்ல மழை. அந்த மாமி துணையுடன் காக்கிநாடாவிற்குச் சென்று விட்டோம். அன்று மாலையிலிருந்து அங்கு மழை. டி.வியிலும் காக்கிநாடா விஜய நகரத்திலும் மழை தொடர்ந்து இருக்கும் என்று சொன்னவுடன் எங்களுக்குக் கவலையாக இருந்தது. ஆனால் எப்படியோ பயந்து கொண்டே பஸ்ஸில் ஏறி நடு இரவு ஒரு மணிக்கு விஜயவாடாவிற்கு பெண் வீட்டிற்கு சென்றுவிட்டோம்.

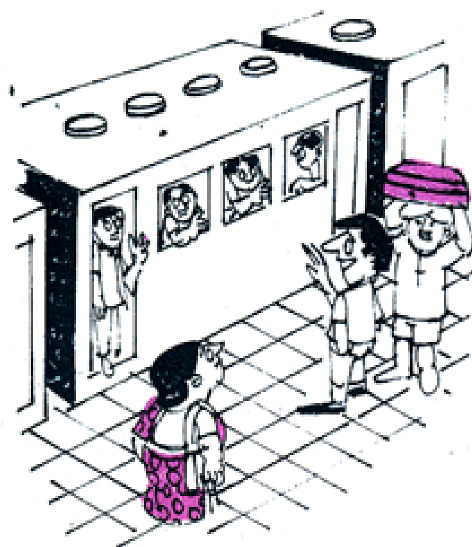
விஜயவாடாவில் பெண்ணின் வீட்டிலேயே திருமணம் நடத்தினார்கள். குளிக்க, சாப்பிட, படுக்க எல்லாம் இட நெருக்கடியாக இருந்தது. ரொம்பவும் கஷ்டப்பட்டோம். மேலும் நல்ல மழையானதால் எங்களால் வெளியில் விளையாட செல்லவும் முடியவில்லை. அந்த ரூம்லேயே உட்கார்ந்து கொண்டு பொழுதைக் கஷ்டப்பட்டு தள்ளினோம். டி.வியிலும் தெலுங்கு மொழி நிகழ்ச்சிகள் தான். எதுவும் புரியாது. எப்படி இருந்திருக்கும் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

பசி எடுத்த போது சாப்பாடு கிடைக்காது. ருசி வித்தியாசமாக இருந்ததால் எனக்கு இன்னும் கஷ்டமாக இருந்தது. என் அம்மா இன்னும் இரண்டு நாள் தானே அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கொள். கல்யாணம் முடிந்தவுடன் நாம் மெட்ராஸ் சென்று விடலாம் என்று சொன்னார்கள். ஆனால் அங்கு மழை நிற்பதற்கான அறிகுறி இல்லை.

டி.வியிலும் பேப்பரிலும் ஆந்திராவில் புயல் அடித்துக் கொண்டிருப்பதைப் படித்துப் பயமாக இருந்தது. ரயில், பஸ் எதுவும் இல்லை என்று சொன்னதைக் கேட்டவுடன் எங்களுக்குப் பசி, விளையாட்டு, தூக்கம் எல்லாம் மறந்து போச்சு. எப்பொழுது நம் ஊருக்குப் போகப் போகிறோம் என்றாகி விட்டது. என் அம்மாவைத் தினமும் இன்றைக்கு ரயில் உண்டா என்று துளைக்க ஆரம்பித்தேன். என் தம்பிக்கும் வயது மூன்றுதான். அவனையும் சமாளிக்க வேண்டும். எங்களுடன் என் அப்பா வர முடியாமல் போகிவிட்டது. என் அம்மா என்னிடம்,

நீ தினமும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தால் பஸ்ஸெல்லாம் போகாது. பஸ் ஓட ஆரம்பித்தால் நான் உங்களை எழுப்பி முதல் பஸ்ஸில் அப்பாவிடம் கூட்டிக் கொண்டு போவேன்.

என்று சொன்னார்கள். அதே போல் ஒரு நாள் காலங்கார்த்தாலே எழுப்பி பஸ்ஸில் ராஜமுந்திரி என்ற இடத்திற்குக் கூட்டி வந்தார்கள். வரும் வழியில் திரு. ராஜீவ் காந்தி அவர்கள் ஆந்திராவின் நிலையைப் பார்க்க துனி என்ற இடத்தில் பார்வையிட்டபோது நாங்கள் பார்த்தோம். அவரை நேரில்



பார்த்தவுடன் எங்களுக்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது. பின்பு அங்கிருந்து டிரெயினில் நாங்கள் ஏறி உட்கார இடம் கிடைக்காமல் கஷ்டப்பட்டு மெட்ராஸ் வந்து சேர்ந்தோம்.

நாங்கள் எப்படி உள்ளோம் எங்கு உள்ளோம் என்பதை நினைத்துக் கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த என் அப்பாவிற்கு எங்களைக் கண்டதும் ஒரே சந்தோஷம். மேலும் அங்கு உள்ள அனைவரும் ஒவ்வொரு வராக வந்து எங்களை அன்போடு எப்படி வந்து சேர்ந்தீர்கள் அங்கு ரொம்ப கஷ்டப்பட்டீர்களா என்று விசாரித் தவுடன் எங்களுக்கு நாங்கள் பட்ட கஷ்டங் கள் அனைத்தையும் மறந்து விட்டோம். என் அம்மாவும் குழந்தைகள் சமர்த்தாக இருந்த தால் எப்படியோ சமாளித்து வந்து விட் டோம் என்று எல்லோரிடமும் கூறியவுடன் எங்களுக்கு ரொம்பவும் பெருமையாக இருந் தது.

— ரா. பாலசுப்பிரமணியம்.

நான் வெளியூர் சென்ற போது

நான் வெளியூர் போனபோது என்று நீங்கள் கொடுத்துள்ள தலைப்பை, "நான் வெளிநாடு சென்றபோது." என்று சிறிது மாற்றி உள்ளேன். நான் விடுமுறையைக் கழிக்க, இந்த முறை சென்ற இடம் சிங்கப் பூர். என் தந்தை அதிகாரியாய்ப் பணி யாற்றும் கப்பல் சிங்கப்பூர் வரவே, நான், என் தங்கை, என் அம்மா எல்லோரும் அப்பாவுடன் விடுமுறையைக் கழிக்க விமானம் மூலம் சிங்கப்பூர் சென்றோம். விமானப் பயணம், ரொம்ப த்ரில் ஆக இருந் தது. சிங்கப்பூரில் தங்கி அம்மா அப்பா வுடன் பல இடங்களை ஜாலியாச் சுற்றிப் பார்த்தேன்.

"சுற்றுலாப் பயணிகளின் சொர்க்கம்" என்று உலகப் படத்தில் இடம் பிடித்துள்ள சிங்கப்பூரின் அழகைப் படம்பிடிக்க எனக் குக் கொள்ளை ஆசை பிறந்தது. அப்பா எனக்கு ஒரு காமெரா வாங்கிக் கொடுத்தார். எனக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. வெளியே போகும் போதெல்லாம் காமேராவைத் தோளில் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு முக்கியமான இடங்களில் எல்லாம் அம்மா அப்பா தங்கை மதுமிதா ஆகியோரை நிற்கவைத்து படம் பிடித்தேன். பிறகு என்னையும் என் தங்கை யையும் வைத்து அப்பாவோ அம்மாவோ போட்டோ எடுப்பார்கள்.

சிங்கப்பூரின் சிறுவர் உலகமான Sentosa வில் பல அழகிய படங்கள் எடுத்தோம். சிங்கப்பூர் மிருகக்காட்சி சாலையில் உயர மான ஒட்டக சிவிங்கி, பெங்குவின் பறவை கள் இவற்றுடன் நான் படம்எடுத்துக்கொண் டேன். மேலும் சராங்கூன் சாலையில் ஷாப் பிங் சென்டர், Juxong Bird Park, Cable Car என்று எத்தனையோ காட்சிகள். காமேரா வில் நான் போட்டிருந்த 36 படங்கள் முடிய, இன்னும் ஓரிரண்டு மிச்சம் இருந்தது. எனக்கோ அதையும் முடித்து அந்தப்படங் களைப் பார்க்க ஒரே ஆவல்.

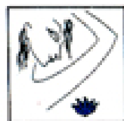
அம்மாவுடன் அந்த ஷாப்பிங் சென்டரில் இருந்த பொம்மைகள் விற்கும் பகுதிக்கு எஸ் கலேடரில் நுழைந்தேன். அந்தப் பொம்மை செக்ஷனில் என் தங்கை மதுமிதாவை பொம்மைகளின் நடுவில் வைத்து ஒன்றி ரண்டு படங்கள் எடுத்து முடித்தால் அதற்கு அடுத்த மாடியிலேயே இருந்த ஸ்டியோவில்



தோழர்கள் தருவார்கள் சிறப்புஇடம் – உங்களுக்கே !



சாதாரண
சோப்புகள்
உடல்
வாடையை
தடுக்காது.
அது
உங்களுக்கு
தெரியும்.



புதிய
ஷீல்டின்
இண்டர்
நேஷனல்
டியோடரன்ட்
மட்டுமே
தீவிரமாக
உடல்
வாடையை
தடுக்கிறது.
தன்னம்
பிக்கை
புத்துணர்வு
தருகிறது...
மணிக்கு
மணி!

புதிய

Shield
DEODORANT SOAP

இண்டர்நேஷனல் டியோடரன்ட் உள்ளது.

தன்னம்பிக்கையின் புத்துணர்ச்சி !

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

LINTAS SH G 36 2416 TM

கொடுத்தால் ஒரு மணி நேரத்தில் புகைப்படங்கள் ரெடியாகிவிடும். பொம்மைசெக்ஷனில்தான் எத்தனை வகை பொம்மைகள்? ஆடிப் பாடி நடக்கும் பொம்மை, வாலை ஆட்டிக் குரைக்கும் நாய், பெரிய கண்களோடு மெத்மெத்தென்ற டெட்டிபேர்! ஆஹா, என்னையே மறந்தேன். மற்றொரு பக்கம் பொம்மை விமானம் ஒன்றைப் பறக்க விட்டுக் காட்டிக் கொண்டிருந்தார்கள். எனக்கும் பிடித்த கம்ப்யூட்டர் கேம் வாங்கி பில் போட அம்மாவுடன் கவுண்டருக்குப் போனேன். அப்பாவுக்குக் கப்பலில் வேலை இருந்ததால் நாங்கள் மட்டும்தான் அன்று சுற்றிப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். அடுத்தது சாக்லேட் செக்ஷன், டிரஸ் செக்ஷன் என்று சுற்றிவிட்டு அப்பாடா என்று ஒரு கோக்கைக் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். காசு போட்டால் பொத் என்று கோகா கோலா டின் வந்து விழும். இந்த மெஷின் அருகில் ஒரு படம் எடுத்துக் கொண்டால் எப்படி இருக்கும்.

ஐயோ தோளில் தொங்கிய கேமேரா எங்கே? திக்கென்றது எனக்கு. அப்பா ஆசையாய் வாங்கிக் கொடுத்த காமேரா வாச்சே! மேலும் சிங்கப்பூரின் சிங்கார வனப்பை எல்லாம் தன்னுள் படங்களாக அடக்கி வைத்திருந்த பிலிம் ரோலுடன் போய் விட்டதே! மறுநாள் நாங்கள் சிங்கப்பூரிலிருந்து சென்னை திரும்ப விமானம் ஏறியாக வேண்டும். இப்போது என்ன செய்வது? ஏகப்பட்ட டூரிஸ்ட் கூட்டம் உள்ள சிங்கப்பூரில் காமேராவை எங்கே தேடுவது?

நாங்கள் சுற்றி வந்த செக்ஷன் எல்லாம் தேடினோம். பொம்மைகளோடு படம் எடுக்க விரும்பியது எனக்கு நினைவு வந்தது. உடனே அங்கு போனேன். பிள்ளையாரப்பா என் காமேரா கிடைக்கணுமே! என்ன ஆச்சரியம்! நான் அந்த டெடிபேருக்கு அருகில் சென்று அங்கு பொம்மைகளை அடுக்கிக் கொண்டிருந்த விற்பனையாளரை ''என் காமேராவைப் பார்த்தீர்களா?'' என்று கேட்டேன். அவர் ''இதுதானே, டெடிபேர் அருகில் ஷெல்பில் இருந்தது யாராவது தேடி வருவார்கள் என்று எடுத்து வைத்தோம்,'' என்றார். ஹையா! என் காமேராவேதான்! மகிழ்ச்சியில் டெடிபேர் பொம்மையைக் கட்டிக் கொண்டேன் விற்பனையாளருக்கு நன்றி சொல்லி காமேராவை வாங்கிக் கொண்டேன். சிங்கப்பூர் மக்களின் நேர்மையைப் பாராட்டிக் கொண்டே வெளியிலே வந்தேன்.

உடனே பிலிம் ரோலை பிரின்ட் போடக் கொடுத்தோம். காமேராவை நான் தேடிப் பிடித்ததில் அம்மாவுக்கு ஒரே சந்தோஷம். எல்லா போட்டோக்களும் அழகாய் வந்திருந்ததில் அப்பாவுக்கும் எனக்கும் ஒரே குஷி. ஆக என் சிந்தையைக் கவர்ந்த சிங்கப்பூர் போலவே என் தந்தை எனக்குப் பரிசளித்த காமேராவும் காணாமல் போய் திரும்பிக் கிடைத்ததும், என் சிந்தையை விட்டு நீங்காது.

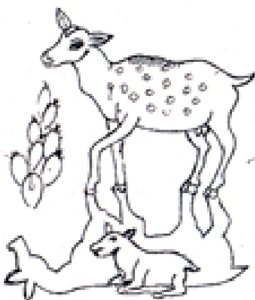
— சாருலதா.
சென்னை — 41

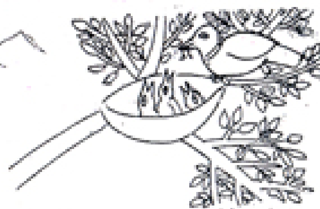
குழந்தையும் அம்மாவும் பரிசு பெற்ற படங்கள்

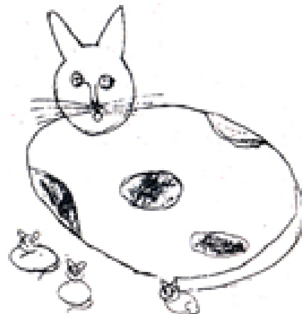
1. பாலைவனத்தில் ஒரே வெயில். நிழலே இல்லை. தாய் மான் தன் நிழலில் குட்டியை உட்கார்த்தி வைத்திருக்கிறது.
   பாபு, சிதம்பரம் — 1.

2. குட்டிகளுக்கு உணவு ஊட்டும் பறவை
   விஜயகுமரன், கோயம்புத்தூர் — 9.

3. பூனை அம்மாவும், குட்டிகளும்
   — வினுப்ரியா (ஐந்து வயது), சென்னை — 40.







அடுத்த மாதத்திற்கு — 'அப்பா ரொம்பப் பிஸி!' — இந்தப் பொருளில் வரையுங்கள் பார்க்கலாம்!

"அம்மா! ஒரு நற்செய்தி!"

"நான் விரும்பும் ஃபாரெக்ஸ் இப்போது சிக்கனமான விலையில் கிடைக்கிறது!!"

ஊட்டச்சத்துள்ள சுவையான, பால் சேர்ந்த ஃபாரெக்ஸ் ஸீரியல்—இப்போது வசதியான சுகாதாரமான புதிய ரீஃபில் பேக்கிலே.

ரீஃபில் பேக்கை திறந்ததும், அதிலுள்ளவற்றை உடனடியாக காற்றுப் புகாத டின்னிற்குள் மாற்றுங்கள்.

200 கிராமிற்கு ரூ. 11/50*



புதிய ரீஃபில் பேக்

ஃபாரெக்ஸ் : சுவையுடன் வளரும் வழி.

எந்தக் கடையிலும் சிக்கனமான ஒரே விலையில் கிடைக்கிறது.

தேர்ந்தெடுத்த இடங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

Gx/265.90 Tm

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

டக்கர்!!



* நடிகையும் ஒரு பெண் தான். அவளுக்கு மட்டும் இன்பமும் துன்பமும் இருக்காதா என்ன? 'டிஸ்கோ' சாந்தியின் பேட்டியைப் படித்தவுடன் என்னையறியாமல் அவரின் மேல் இரக்கம் ஏற்பட்டது. சமுதாயம் நடிகைகளையும் மதித்து நடக்க வேண்டும்.

நெல்லிக்குப்பம். தமிழ்ப்பரிதி.

* பேட்டியின் துவக்கத்தில் சினிமா போலித்தனத்துடன் பதில்களைக் கூறிய நாட்டிய நடிகை சாந்தியின் அந்தரங்க மனத்தைப் பேட்டியாளர் அனுதாபத்துடன், தன்னுள்' உறைந்து விட்ட கண்ணீர்க் கதையை உணர்ச்சி பொங்கக் கூறியிருக்கிறார்.

சிட்லபாக்கம். அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

* சுப்ரபாரதிமணியனின் "சங்கடங்களும், சந்தோஷங்களும்" என்ற கதை மூலம் குடும்பப் பெண்களின் மனத்தைப் படம் பிடித்துக் காட்டி விட்டார். அவர்களின் கோபத்திற்கும், பிறகு மன மாற்றத்திற்கான காரணங்களையும் தெரியாதவர் கூட தெரிந்து கொள்ள அவர் கதை உதவியது.

பூண்டி — 1. வி. சத்யா.

* பெண்களின் மிக முக்கியமான உபாதையைக் 'கரு'வாகக் கொண்டு எழுதப் பட்ட "சங்கடங்களும், சந்தோஷங்களும்" சிறுகதை பெண்களுக்கு மிகவும் உபயோகமான சிறுகதை.

பம்பாய் — 58. அனுசூயா கணேசன்.

* திருமண மலர் பகுதி மக்களுக்குச் சிறந்த பயனாக உள்ளது. ஏராளமான திருமணங்கள் நடக்கக் காரணமான மங்கையர் மலர் நீடூழி வாழ்க!

மணிமுத்தாறு. டி. இவான்ஸ்பால்.

* பெண் குழந்தைகளை வரவேற்கும் திபெத் மக்களைப் பார்த்தாவது பெண் குழந்தைகளை* அநியாயமாகக் கொல்லும் இந்தியர்கள் திருந்துவார்களா...?

திருக்கடையூர். இரா. காந்தி.

* "திடீர் பாயாசம்" ஸ்வீட்டை நீங்கள் சொல்லியிருந்த 'செய்முறை'யைப் பார்த்து அதே போல் வீட்டில் செய்து சாப்பிட்டால் ஆஹா... என்ன ருசி, அபாரம் என்று சாப்பிட்ட அனைவரும் பாராட்டினார்கள்.. "திடீர் பாயாசம்" திடீரென்று எங்கள் வீட்டிற்குள் நுழைந்து "பேர்" (?) வாங்கிவிட்டது!

சேலம் — 2. சுஜா.

* ஜானு ஓட்டும்போது கார் எப்படி மக்க(ா)ர் ஆனது என்பதை 'கேயெஸ்' வயிறு குலுங்கும் வண்ணம் விவரித்த விதம் டாப் டக்கார்... சாரி.... டாப் டக்கர்!

சென்னை — 28. எம். தியாகராஜன்.

* பெங்களூர் பன சங்கரியில் குடி கொண்டுள்ள ஸ்ரீவரப்ரத வெங்கடேஸ்வர பெருமாளின் மகிமைகளைப் படித்ததிலிருந்து எப்படியும் பெருமாளைச் சேவித்து விட வேண்டும் என்ற எண்ணம் எங்களுக்கு ஏற்பட்டு விட்டது.

குத்தாலம் — 1. அபிதா.

* எத்தனையோ குடும்பங்கள் கணவனது வருமானத்தை நம்பியே உள்ளன. அவருக்குப் பின் குடும்ப நிலை என்ன என்ற எதிர் நோக்கு குடும்ப அங்கத்தினர் எல்லோரிடமும் இருத்தல் அவசியம் என்பதை நறுக்குத் தெறித்தாற் போல 'கொம்பு இல்லாத கொடிகளுக்காக' என்னும் சிறிய தொகுப்பு தெரிவித்தது. இது ஒரு அனுபவக் கட்டுரையே. இன்று தலைவனை இழந்து இது போல தவிக்கும் குடும்பங்கள் ஏராளம். முடிந்த வரையில் அலுவல் பார்ப்போர், அலுவலக விவரங்களைத் தனி கோப்புகளிலோ அல்லது குடும்ப அங்கத்தினரிடமாவது தெரிவித்தல் அவசியமும் நன்மையும் ஆகும்.

பறக்கை. தா. துரைநீலகண்டன்.

முடிசூடா மங்கோலா மன்னர் இதோ வருகிறார்!



விற்பனையில் முதலிடம் வகிக்கும் மாம்பழ பானம் இதோ உங்களுக்கும் கிடைக்கிறது!

விநியோகஸ்தர்கள்: ஜமால்ஸ் ஸாஃப்ட் ட்ரிங்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

250ml அளவில் தமிழ்நாட்டில் குறிப்பிட்ட முக்கியமான நகரங்களில் கிடைக்கும்

R K SWAMY/DMB075

பெற்றிருக்கிறோமா பெண் விடுதலை?



* மீனா கிருஷ்ணசாமி

படம்: ரமணன்

இந்த நூற்றாண்டு முப்பது, நாற்பதுகளில் சுதந்திர போராட்டம் சூடு பிடித்த போது, பல பெண்கள் அதில் ஈடுபட்டது நமக்குத் தெரியும். சரோஜினி நாயுடு, கமலா தேவி போன்ற பெயர்களல்ல. சாதாரணக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் – அதுவும் பெண் கட்டுப்பாட்டுக்குப் பெயர்போன தமிழகத்தின் பழமையில் ஊறிய குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் – "வாசலில் வந்து நிற்கக் கூடாது" "அந்நிய ஆண்களோடு பேசக்கூடாது" என்றெல்லாம் தளைகள் இருந்த காலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் – இவர்கள் எப்படிச் சுதந்திரப் போராட்ட வீராங்கனைகளாக மாறினார்கள்? மீனா கிருஷ்ணசுவாமியும், மஹாலக்ஷ்மி பாரதியும் சொல்கிறார்கள்.

சத்தியாகிரகப் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டு அடி பட்டவர்களுக்கெல்லாம் மதுரையில் அடைக்கலம் கொடுத்த குடும்பம் மீனாவினுடையது. அவர்களுக்குக் கஞ்சி காய்ச்சிக் கொடுத்து, காயங்களுக்கு மருந்து போடுவதைப் பெரியவர்கள் பார்த்துக் கொண்டார்கள். வீடு வீடாக ஏறி இறங்கி அரிசி, துணி இவற்றைத் திரட்டி வருவது மீனா போன்ற பள்ளிச் சிறுமிகளின் வேலை. "எந்த இயக்கத்தில் பெண்கள் இல்லையோ அந்த இயக்கம் வெற்றி பெறாது." என்ற காந்தியடிகளின் வாக்கு இவர்கள் உள்ளத்தில் ஆழமாகப் பதிந்திருந்தது. அதனால் தான் கடைகள் முன்னால் நடந்த அந்நியத் துணி பகிஷ்கார மறியல் போராட்டத்தில் பதினோரு வயதுச் சிறுமி மீனா் கலந்து கொண்டது அன்று ஆச்சரியம் தரவில்லை. கைது செய்யப்பட்டு மூன்று மாதம் சிறையில் அடைபட்டதோ, இருபது வயதில் வார்தா ஆசிரமத்துக்குப் பயிற்சிக்காகச் சென்றிருந்த போது அங்கே காந்திஜியுடன் 'வெள்ளையனே, வெளியேறு.' இயக்கத்தில் கலந்து கொண்டு வார்தா சப்-ஜெயிலில் இருந்ததோ பிரமாதமாகப் படவில்லை.



* மகாலக்ஷ்மி பாரதி

"பெற்றோர்களைப் பிரிந்ததைப் பற்றி நாங்கள் எண்ணிக் கூடப் பார்க்கவில்லை. சுதந்திரப் போராட்டத்தில் கலந்து கொள்வதை நாங்கள் எங்கள் கடமைகளில் ஒன்றாகத்தான் கருதினோம்" என்கிறார் மீனா.

"இந்தியாவில் அனைத்து மாநிலங்களிலிருந்தும் சிறுமிகளும், பெண்களும் வார்தாவில் இருந்தார்கள். எங்களுக்குள் மொழி பேதம் கிடையாது. ஏன், பெரிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஜம்னாலால் பஜாஜின் மகளும், மருமகளும் கூட அங்கே எங்களோடு சேர்ந்துதான் இருந்தார்கள். வர்க்க

பேதமும் அங்கே கிடையாது. கஸ்தூரிபாய் அம்மையார் தம் குடும்பத்துச் சிறுமிகள் போல எங்களிடம் அன்பு பாராட்டுவார். சாப்பாட்டை அன்போடு தம் கையாலேயே பரிமாறுவார். நாங்கள் அங்கே வரும் நாளென்றால் மறக்காமல் கொய்யாப் பழங்களைச் சேகரித்து வைத்து எங்களுக்கே கொடுப்பார்.''

''ஏனம்மா, நீயோ ஒரு மாணவி. பெண். உனக்கு எதற்கு இந்தச் சிறைவாசமெல்லாம்? பேசாமல் மன்னிப்புக் கடிதம் ஒன்று எழுதிக் கொடுத்து விடு. விடுதலை செய்து விடுகிறேன்' என்று கேட்ட பிரிட்டிஷ் ஆபீசரிடம் பிடிவாதமாக மறுத்துச் சிறைக்குள் புகுந்தவர் மஹாலக்ஷ்மி பாரதி. 'சிறை அதிகாரிகள் எல்லா நகைகளோடு தாலியையும் கட்டாயமாகக் கழற்றும்படி கேட்டதால் ஒருமுறை கழற்றிய தாலியை மீண்டும் இன்று வரை அணியாமலேயே வைராக்கியமாக இருக்கிறார். வேலூர் சப்—ஜெயிலிலே அடைக்கப்பட்டிருந்த போதும் அநீதியை எதிர்த்துப் போராடினார்.

அப்போது 'சி' பிரிவு கைதிகளுக்குச் சிறையில் காலையில் காப்பி, பலகாரம் எதுவுமே கொடுக்க மாட்டார்களாம். குழந்தைகளோடு அடைக்கப்பட்டிருந்தாலும் கூட மதியம் ஒரு மணிக்குத்தான் முதல் உணவாம். இந்தக் கொடுமையைக் காணச் சகிக்காத இவர்கள் தங்கள் பிரிவுக்கும் 'சி' பிரிவுக்கும் இடையில் இருந்த தடுப்பில் ஒரு கம்பியைப் பெயர்த்து வைத்து விட்டு அதன் வழியாகத் தங்கள் பங்கு உணவை முறை வைத்துக் கொண்டு கொடுத்து விடுவார்களாம். ஒருமுறை கையும் களவுமாக மாட்டிக் கொண்ட மஹாலக்ஷ்மி அச்சப்படாமல் சிறை மேலதிகாரியிடம் உண்மையை ஒத்துக் கொண்டு வாதாட, அவரும் ''இந்த உணவு விஷயத்தையெல்லாம் கண்டு கொள்ளாமல் விட்டு விடுங்கள்'' என்று கீழதிகாரிகளிடம் சொல்லி விட்டாராம்.

''அந்தக் காலத்தில் எங்களுக்குக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தது உண்மைதான். ஆனால் கடமையைச் செய்ய வேண்டும் என்ற மனோதைரியம் இருந்தது. இப்போது பொருளாதார நிர்ப்பந்தத்தின் காரணமாக வேலைக்குச் செல்லும் பலரிடம் தன் குடும்ப வட்டத்தைத் தாண்டிய சுயநலம் கலக்காத மனப்பக்குவம் இருக்கிறதா? சின்ன ஆசைகளை வளர்த்துக் கொண்டு தான் நினைத்ததை எப்படியாவது செய்து முடித்து விட வேண்டும் என்ற வெறியா பெண் விடுதலைபின் அடிப்படை? எப்போதும் ஆண்களோடு போட்டி போட்டுக் கொண்டிராமல் நம் கடமையைச் செவ்வனே செய்து முடித்தால் அவர்கள் மதிப்பில் தாமாகவே உயர்ந்து நிஜமான பெண் சமத்துவத்துக்கு வித்திட முடியாதா? வாழ்க்கையில் பெரிய இலட்சியங்களைக் கொள்ள வேண்டாமா?'' ஆணியாக அறையும் கேள்விகள் புறப்படுகின்றன மஹாலக்ஷ்மி பாரதியிடமிருந்து. சிந்திப்போமா விடைகளை?

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

திடீர் முறுக்கு

கைமுறுக்கென்றால் தனி ருசிதான். ஆனால் மாவு இடித்துச் சலித்துச் செய்யும் 'முன்னேற்பாடோ கஷ்டம். மிஷினில் களைந்து உலர்த்தாமலேயே அரைக்கும் மாவில் கூட கைமுறுக்கு செய்யலாமே!

ஒரு கிலோ பச்சரிசியை (வறட்டு அரிசி) நல்ல நைசாக மாவு அரைக்கவும்.

எட்டு தம்ளர் அரிசி மாவுக்கு ஒரு பிடி உளுத்த மாவு, (லேசாக வறுத்து அரைத்துப் பொடிக்கவும்) போட்டு நன்கு கலக்கவும்.

கொட்டைப் பாக்களவு வெண்ணெய்.

சீரகம் 2 ஸ்பூன், பெருங்காய நீர், உப்பு அளவுக்குத் தகுந்தபடி.

மாவை ஒன்றாகப் பிசையாமல் அவ்வப்போது 2 தம்ளராகச் சற்றுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். அளவான மாவை எடுத்துத் தேய்த்துச் சுற்ற ஆரம்பித்தால் சுற்று அழகாக வரும். எண்ணெயில் பொரிக்கவும். பாடுபடாமல் திடீரென்று கைமுறுக்கு ஆசை வந்தால்கூட சுற்றிவிடலாம். கரகரவென்று கரையும். செய்து பாருங்களேன்.



— ரோஜி.

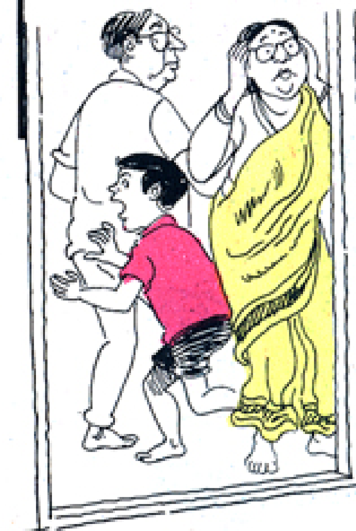
★★★★★ நானே சமைத்துக்

எங்கள் காலம் எல்லாம் இப்பப் போல்வா? இந்தக் காலத்தில் குக்கர், காஸ் ஸ்டவ், மிக்ஸி, க்ரைண்டர் என்று எல்லா வேலைகளையும் மிஷினே செய்யறது. இப்படி வசதி இருந்தால் நானே ஒருத்தியாக நூறு பேருக்குச் சமைத்து விடுவேனாக்கும்" என்று அங்கலாய்த்தாள் என் பாட்டி.

எனக்குக் கோபமாக வந்தது. இந்தக் கிழவி இப்பொழுது பிறந்திருக்க வேண்டியதுதானே. யார் வேண்டாம் என்றது. எத்தனை வசதிகள் வந்தால் என்ன? அதற்கு இரண்டு மடங்காக வேலை பளு அதிகரித்துக் கொண்டுதானே இருக்கின்றது. அந்தக் காலத்துப் பெண்கள் போல் அடுப்படி வேலையோடு சரி என்று இருந்து விட முடிகின்றதா? மொத்த குடும்பப் பாரமும் பெண்கள் தலையில்தான். அதுவும் என்னைப் போல் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் பாடு கேட்கவே வேண்டாம்.

தினமும் நான் படும் அவஸ்தையைக் கண்ட என் கணவர் சொன்னார், ''சமையலுக்கு ஓர் ஆள் வைத்துக் கொள். உனக்கு உதவியாய் இருக்கும்'', என்று. நல்ல யோசனைதான். ஆனால் யார் வருவார்கள்? பைத்தியம் பிடித்து விடும் வருபவனுக்கு. வீட்டில் இருப்பவையோ நவக்கிரகங்கள். ஒன்று காலை ஏழு மணிக்கு டிபன் காப்பி கேட்டால் மற்றொன்று பதினோரு மணிக்குத்தான் பல்லே தேய்க்கும். ஒருவருக்குப் பிடித்த காய் அடுத்தவருக்கு அறவே பிடிக்காது. இருந்தாலும் நப்பாசை, ஒரு நல்ல ஆளாகத் தேடினோம்.

வயதான ஓர் அம்மா வந்தார். திடகாத்திரமான உடல். இரு காதுகளும் உட்கார்ந்து ஊஞ்சலாடும் அளவிற்குத் தோட்டின் கனத்தினால் நீண்டிருந்தன. தான் வேலை செய்யக்கூடிய நேரம், ரெஸ்ட் எடுக்க வேண்டிய நேரம் என பல கண்டிஷன்களுடன் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். காலை மாலை இரு வேளையும் ஹார்லிக்ஸ்தான் அருந்துவார். நெய், தயிர் இவை இல்லாவிடில் இவருக்குச் சாப்பாடு பிடிக்காது. சமையல் செய்தவுடன் தனக்குத் தேவையானவற்றை ஒரு டிபன் காரியரில் எடுத்து வைத்து விட்டுத்தான் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பார். யாரும் காலை இருமுறை காப்பி கேட்கக் கூடாது. நாமே சமையலறைக்குச் சென்றால் அவரைச் சந்தேகிக்கிறோம் என்று கோபப்படுவார். அவரின் சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களின் காரணத்தினாலும், வயதானவர் என்ற காரணத்தினாலும் எல்லோரும் அவரை அனுசரித்தே சென்





கேயெஸ்

கொள்ளுகிறேன்



றோம்.

இந்த அம்மா தீவிர சிவாஜிப் பிரியர். சிவாஜி கணேசனின் அத்தனை படப் பாடல்களையும் வாங்கிச் சேர்த்து வைத்திருந்தார். ஓய்வு நேரங்களில் ஆண் பெண் இருவர் குரலிலுமாக கர்ண கடூரமாக இரைந்து பாடுவார். இதுதான் எங்கள் யாராலும் பொறுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அப்படிப் பாடும் போது யாரும் அவரிடம் எதுவும் கேட்கக் கூடாது. பாட்டிலேயே லயித்து இருப்பார். சில காலம் எங்களுடன் இருந்த அவர் இவ்வூரின் வெய்யில் கடுமையின் காரணமாக தன் கிராமத்திற்குச் சென்று விட்டார்.

இதன்பின் வந்து சேர்ந்தவன்தான் ஆறுமுகம். அடங்காத தலை. மெல்லிய தேகம். சுமாரான உயரம். சமையல் அபாரம். வந்த சில நாட்களுக்குள்ளேயே எல்லோரிடம் விட்டு மனிதனாக ஒட்டிக் கொண்டு விட்டான். ஆனால் இவன் கும்பகர்ணனின் தம்பி. எப்போது வேண்டுமானாலும் எந்த இடத்திலும் நினைத்த உடன் தூங்கி விடும் சுகஜீவி. காலை ஆறு மணி முதல் சுப்ரபாதம் பாடினால் ஏழு மணிக்கு உடலை நெளித்துக் கொண்டு கண்ணை திறப்பான். எழுப்புபவரை முறைத்துப் பார்த்து விட்டு மறுபடியும் தூக்கத்தைத் தொடருவான். எட்டு மணிக்கு அடுப்பு முன் படுத்துத் தூங்குவான். பால் பொங்கி தீயும் நாற்றமோ, குக்கர் சத்தமோ எதுவும் இவனை அசைக்க முடியாது.

எட்டரை மணிக்குப் பிறகு உடலில் அசுர வேகம் பிறக்கும். யாரும் நேரம் ஆகி விட்டது என்று சாப்பிடாமல் செல்ல முடியாது. கொதிக்கக் கொதிக்க தட்டில் போட்டுக் கொண்டு ரோடு வரை துரத்திச் செல்லுவான். இல்லையெனில் சைக்கிளில் சாப்பாட்டுடன் ஆபீஸோ, ஸ்கூலோ ஓடுவான். இவையெல்லாம் செய்வானே தவிர தூக்கத்தை மட்டும் குறைக்கவே மாட்டான்.

ஒரு நாள் தீபாவளி காலை. ''இன்றாவது சீக்கிரம் எழுந்து குளித்து புதுத் துணி உடுத்தி வா'' என்று ஆறுமுகத்தை எழுப்பினோம். வெகு நேரம் ஆகியும் அவனைக் காணவில்லை. வழக்கமாக அவன் உறங்கும் இடங்களான மாடி உச்சி, வராண்டா, செடிகளுக்குக்கிடையில், ரோடு பக்கம், உள்ள கல்லின் வரம் இப்படிப் பல இடங்களில் தேடினோம். எங்கும் காணவில்லை. சுற்றி வந்த நான் மாடிப்படி கீழே மின்சார ஸ்விட்ச் போர்ட் அருகில் இரண்டு கால்க் கண்டு அருகில் சென்றேன், கையில் தலைகாணி பாயுடன், கால்கள் மடங்கி, தலை தொங்கிய நிலையில் ஆறுமுகம்.

'வீல்' என்று நான் அலற நாளும் கிழமையுமா இப்படி போய்ட்டானே' என்று என் பாட்டி புலம்ப எல்லோரும் கண் கலங்கினோம். திடீரென காலை நீட்டி மடக்கி சுற்றி நின்ற எங்களைப் பார்த்து எழுந்து மிரள மிரள விழித்தான். எங்களுக்குப் போன உயிர் திரும்பியது.

காலப்போக்கில் இவன் தூக்கமும் எங்களுக்குப் பழகி விட்டது. இவன் கிரிக்கெட் பைத்தியம் வேறே. டீ.வி.யில் மாட்ச் என்றால் டீ.வி. உள்ளேயே ஏறி உட்கார்ந்து விடுவான். இந்திய அணி எடுக்கும் ஒவ்வொரு ரன்னுக்கும் சாமி ஆடுவான். தோற்று விட்டால் தலையைச் சுவரில் மோதிக் கொள்வான். சமையலறை, ஸ்டோர் ரூம் எல்லாவற்றிலும் பிரபல கிரிக்கெட் வீரர்களின் படங்கள். சமையலறையே இவனது கிரிக்கெட் மைதானம். தோசைக் கரண்டி இவனது பாட். 'அவுட்' 'சிக்ஸர்' என்று கையில் கரண்டியுடன் சுழன்று சுழன்று கத்துவான். ரோடில் விளையாடும் சின்டு நண்டுகளுடன் கெஞ்சி பந்து வீசுவான். இப்படிப் பல வருடங்கள் எங்களுடன் இருந்த இந்த வளர்ப்புப் பிள்ளை இப்



பொழுது தானே ஒரு சொந்தத் தொழில் ஆரம்பித்துள்ளான்.

உதவிக்கு ஆள் இருந்து பழகி விட்ட எனக்கு ஆறுமுகம் சென்ற பின் வேலை மலைப்பாக இருந்தது. உடம்பு முடியாமை யாகத் தெரிந்தது. மறுபடியும் ஆள் தேடும் படலம் ஆரம்பமாயிற்று. தெரிந்தவர் ஒருவர் மூலமாக 'மகராஜ்' என்று அழைக்கப்பட்ட ஒரு இந்திக்கார பையன் வந்தான். நெடு நெடுவென வளர்த்தி. தொள தொள பைஜாமா. ஒல்லியான உருவம். பேல் பூரி, பால்பாஜி, கசோரி என என்னென்னவோ பேர் சொல்லிச் சமைத்து எல்லோரையும் தன்வயப்படுத்தி விட்டான். என் பிள்ளை கள் கூட 'ஆஹா' என்ன அருமையான சப்பாத்தி' எனப் புகழ்ந்தனர்.

அம்மாஜி!, அம்மாஜி! என அவன் என்னை அன்புடனே அழைத்தாலும் நான் மட்டும் அவனுடன் பேசவில்லை. எப்படிப் பேசுவது? எந்தக் காலத்திலோ படித்த கொஞ்சம் இந்தி கூட ஞாபகத்திற்கு வந்தால் தானே. இருவரும் ஊமை பாஷைதான். எந்த ஒரு பொருளை அந்தப் பையன் கேட்டாலும் என்னவெனப் புரியாமல் மொத்த டப்பாக்களையும் கொண்டு கொடுத்து விடுவோம். மகராஜின் வரவில் குடும்பமே மகிழ்ந்தாலும் மளிகைக் கணக்கு இரட்டிப்பானது. ஆறுமுகத்திற்கு எண் ணெய் ஆறு போல் ஓட வேண்டுமெனில் மகராஜிற்கு நெய் அருவி போல் கொட்ட வேண்டும்.

திடீரென விருந்தாளி வந்து விட்டால் என்ன செய்வது என்று எப்பொழுதும் ஆறு அல்லது எட்டு பேருக்கு அதிகமாகவே சமைப்பான். விருந்தாளிகளை நன்கு கவனிக்காவிடில் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்பான். இவன் பேசுவ தைப் புரிந்து கொள்ள இந்தி தெரிந்த என் மகன் உதவி அடிக்கடி எனக்குத் தேவைப் பட்டது. இதற்காக ஒவ்வொரு முறையும் என் மகன் என்னிடம் லஞ்சம் வாங்க ஆரம் பித்தான். முப்பது நாட்களில் இந்தி படியுங் கள் புத்தகத்தை வாங்கிப் படிக்க ஆரம்பித் தேன். மூன்று மாதங்களுக்குள் மகராஜ் நல்ல தமிழ் பேசக் கற்றுக் கொண்டான். எனக்கு இந்தி எழுத படிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தான். டீ.வி.யில் வந்த இந்தி சினிமாக் கதையை விளக்கினான். அவன் சமையல் புகழ் எங்கள் உறவினர் மூலம் பரவியது. இருப்பினும் எனக்கு ஒரு குறை. என்னதான் இருக்கட்டும் 'நம்மூர் காரக் குழம்பு, ரசம் போல் வருமா' இருந்தாலும் வேலைக்குப் பயந்து கிடைத்ததை சாப்பிட் டேன்.

ஒரு நாள் மாலை ஆறு மணி. வாசலில் ஒரு மிகப் பெரிய உருவம். கச்சம் வைத்துக் கட்டிய 'வேட்டி'. உடம்பைப் பிடிக்கும் ஜிப்பா. மொத்த புடைவையையும் சுருட்டி தலையில் வைத்தது போல் ஒரு டர்பன். முறுக்கி விட்ட மீசை. எகிறிக் குதித்து விடுவது போல் கண்கள். வேகமான இந்தி பேச்சு. என் இந்தி ஞானத்தில் அவருடன் நான் பேசிப் புரிந்து கொண்டது அவர் மகராஜின் மாமனார். மகராஜிற்கு ஊரில் ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது. இவனைக் கூட்டிச் செல்ல வந்துள்ளார். போச்சு! இதோ மகாராஜூம் கிளம்பி விட்டான். வெகு நாட்கள் வரை காதில் 'அம்மாஜி' ஒலித்துக் கொண்டேயிருந்தது.

வடக்கோ, தெற்கோ, சப்பாத்தியோ, சாதமோ மனிதர்கள் எங்கும் ஒன்றுதானே. பழகிய நல்ல இதயங்கள் பிரியும் போது மனம் எத்தனை வேதனைப்படுகிறது. நான் முடிவு செய்து விட்டேன். என்னால் இப்படி வேதனைப்பட முடியாது. இனி நானே சமைத்துக் கொள்கிறேன்!

வளரும் வயதில் குழந்தைகளுக்குத் தேவை காம்ப்ளான்

ஏனெனில், காம்ப்ளான், குழந்தைகளுக்கு அன்றுடம் தேவைப்படும் அத்யாவசிய ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் பருவம் சாதாரணமாக 15 அல்லது 16 வயதிலே நிறைவு பெறுகிறது. இந்த வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான ஊட்டச்சத்து, புரதமாகும். ஆகவே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இப்போது காம்ப்ளான் மிகமிக அவசியம். புரதச் சத்துக்களிலேயே தலைசிறந்த பால்-புரதம் (20%) கொண்டது காம்ப்ளான். மேலும் 22 ஆதார உணவுச்சத்துக்களும் காம்ப்ளானில் உள்ளன.

குழந்தைகள் ஆசையோடு கேட்டு அருந்தும் சுவைகளில் கிடைக்கிறது காம்ப்ளான்.





காம்ப்ளான்®

GX/63/203 TAM

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

பானை பிடித்தவர்கள்



வட இந்தியாவில் ஏப்ரல் முதல் ஜூன் மாதம் முடிய கோடையின் ஆக்ரோஷம் அதிகமாகத் தெரிகிறது. தள்ளு வண்டிகளில் மண் பானைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்றாகக் கவிழ்த்து அடுக்கி அவை விழுந்து விடாமல் வண்டியில் பானைகளை அடுக்கி இருக்கிற உயரம் வரை கயிற்றினால் சதுர அமைப்பில் கட்டி பாதுகாப்பாக வியாபாரம் செய்ய எடுத்துப் போகிற காட்சி அழகாக இருக்கும்.

கோடையில் தெருக்களில் பானைக் கடைகளின் ராஜாங்கம் சற்று அதிகமாகவே இருக்கும். பிரதான வீதிகளில் கூட நடை பாதைகளிலும், நாற்சந்திகளின் மத்தியிலுள்ள வட்டங்களிலும் பானைக் கடைகள் தோன்றி வியாபாரம் தீவிரமாக நடக்கும். இவற்றின் விலை அளவுக்கேற்ப இரண்டு ரூபாயிலிருந்து இருபத்தைந்து ரூபாய் வரை வேறுபடுகிறது. கூஜா வடிவிலுள்ள சுராய்கள், (அதிலேயே பக்கவாட்டில் தண்ணீர் சரித்து எடுக்க வசதியாக சிங்க முகம், குதிரை முகம் பொருத்தப்பட்டவைகளும் உண்டு) கழுத்துக் குறுகலான பானைகள், பித்தளை தோண்டி போல் அடிப் பக்கம் நிமிர்ந்த பானைகள், மூடி போட்ட பாத்திரங்கள் (தயிர் தோய்த்து வைக்க இவை பயன்படும்) கறுப்பு மண் பானைகள், சின்னக் குடுவைகள், செடிகள் வைக்கும் தொட்டிகள், காசு போட்டு வைக்கும் 'பிக்கி பாங்க்' என்று பல தினுசு மட்பாண்டங்கள் இங்கே கிடைக்கும். இவை தவிர குதிக் கால்களைத் தேய்த்து சுத்தப்படுத்த உதவும் ஃபுட் க்ளீனர்கள் ஒரு ரூபாய்க்குக் கிடைக்கின்றன.

பானைகள் ஏழைகளின் ஃபிரிஜிடர் என்று சொல்லலாம். கோடையில் ஜில்லென்று ஒரு டம்ளர் பானைத் தண்ணீர் குடித்துத் தாக சாந்தி செய்து கொள்ளுவது ஒரு சுகமான அனுபவம்தான்!

பெரிய பானைகளில் சர்பத்துக்களைக் கரைத்து, அதற்குள் புதினா இலைகளை அம்சமாய்க் கிள்ளிப் போட்டு பானைகளை ஈரத் துணிகளால் போர்த்தி வண்டிகளில் வைத்துத் தள்ளிக் கொண்டு விற்கும் வியாபாரிகளைப் பார்க்கலாம். ரயில்வே லெவர் கிராசிங்கில் இவர்கள் அதிகமாக நிற்பார்கள். மஹாகோலாவும், பெப்சியும் வாங்கிக் குடிக்க முடியாத பண வசதியற்ற கை வண்டிக்காரர்கள், உழைப்பாளர்கள் இருபது காசு கொடுத்து இந்தச் சர்பத்தை வாங்கிப் பருகி தாக சாந்தி செய்து கொள்ளுகிறார்கள்.

பானைகள் சரித்திர காலத்திலும் இருந்ததுண்டு. ரண்தம்பூர் கோட்டையில் உள்ள அரண்மனையைச் சேர்ந்த உக்கிராண அறையின் இரண்டு பக்கமும் சுவற்றை ஒட்டினாற் போன்ற மேடையில் பல மூடி போட்ட பானைகளை பூமிக்குள் பதித்திருக்கிறார்கள். இவற்றில் எண்ணெய் மற்றும் நெய்யைச் சேகரித்தால் பல மாதங்கள் வரையில் கெடாமல் இருக்குமாம்.

பானைகள் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று சக்கரத்தில் மண் பொதியைப் பிசைந்து வைத்துச் சுற்றி உருவாக்குவது. இன்னொன்று கையினாலேயே தயாராக்குவது. இவற்றின் மேல் பளபளப்பு வருவதற்காக மைக்கா தூளினால் பாலிஷ் போடு





வார்களாம்.

திருமண மண்டபத்தில் இரண்டு பக்கங்களிலும், வண்ணச் சித்திரம் தீட்டப்பட்ட பானைகளை சின்னதிலிருந்து பெரிது வரையில் வரிசையாக ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்கி வைப்பது பார்க்க அழகாக இருக்கிறது. திருமணத்துக்காக கலச பானை வைத்து அதில் அரிசி, பருப்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றைப் போட்டு பூரண பலத்துடன் வைக்கிறார்கள். மணமகன் பராத்தில் (மாப்பிள்ளை அழைப்பில்) கிளம்புகையில் மண் பானையில் நீருடன் சுமங்கலிப் பெண் எதிரே வர வேண்டுமாம். இது நல்ல சகுனமாகக் கருதப்படுகிறது.

கணகௌரி விரதம் ராஜஸ்தானிகளுக்கு முக்கியமான பண்டிகை. பூஜைக்கான நீரை கன்னிப் பெண்கள் பானையில்தான் கேணியிலிருந்து கொண்டு வருகிறார்கள். நவதானியங்களைச் சின்ன மண் கலயத்தில் தெளித்து (நாம் பாலிகை தெளிக்கிற மாதிரி) வளர்த்து கௌரியை நதியில் சேர்க்கும் போது வளர்ந்துள்ள செடிகளையும் சேர்க்கிறார்கள்.



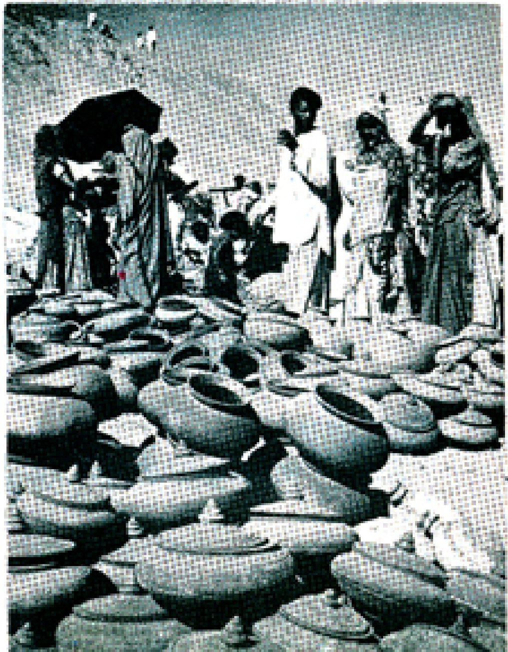
தீபாவளியின் போது அகல் விளக்குகள் விதவிதமான அளவில் கிடைக்கின்றன. இது தவிர, விளக்கைப் பொத்தி வைக்கக் கூடிய வண்ணக் கூடுகளையும் ஜன்னல் கம்பிகளை வளைத்து டிசைன் போட்ட மாதிரியான லாம்ப் ஷேடுகளையும் பானை வியாபாரிகள் விற்கிறார்கள்.

இன்றும் வாரணாசித் தெருக்களில் மிட்டாய் வாலாக்கள் பெரிய மண் உருளிகளில் பாலைக் காய்ச்சி பால் கோவா தயாரிப்பதை நாம் பார்க்கலாம். வட இந்திய ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில், டீ, தயிர், பால் ஆகியவற்றை மண் குடுவைகளில் விற்கிறார்கள். குடித்து விட்டு இக் குடுவைகளை எறிந்து விடலாம்.

கிராமிய நடனங்களில் மண் கலயங்களும் பானைகளும் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. நிஜப் பானைகளைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டு கும்மியடித்துப் பாடுவதும், சட்டியில் நெருப்பை வைத்துக் கொண்டு குதிப்பதும், ஒரேயடியாக ஆறு பானைகளைத் தலையில் அடுக்கிக் கொண்டு செய்யும் கத்தி நடனமும் சில உதாரணங்கள்.

ஜெய்ப்பூர் மாதிரியான டூரிஸ்டுகள் அதிகம் வரும் நகரங்களில் தெருக்களில் பானை விற்பவர்கள் பாக்கியசாலிகள்! ஏனெனில் அமெரிக்கர்களும், வெளிநாட்டு விருந்தினர்களும் இந்தப் பானைக் கடைகளையும் வியாபாரிகளையும் அதிசயத்துடன் பார்த்து, தங்கள் காமிராக்களில் தாங்கள் பார்ப்பதை அடைத்துக் கொண்டு போகிறார்கள். இவர்களும் தயங்காமல் போஸ் கொடுத்து அவர்களைச் சந்தோஷப் படுத்துகிறார்கள். இதற்கு இவர்கள் ரேட் சுமார் ஐம்பது ரூபாயிலிருந்து இருநூற்றி ஐம்பது வரை மாறுபடுகிறது என்று மெல்லிய குரலில் சொல்லுகிறாள் பானை விற்கும் பெண்மணி கமலா!

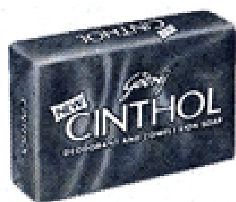
— லக்ஷ்மி ரமணன்.











"எனக்குப் பிடித்த
சக-நடிகரா?
ஸின்த்தால்!
மூன்று ஷிஃப்ட்களில்
நடித்த பிறகும்
அது என்னை
புத்துணர்ச்சியுடனும்
எழிலுடனும் வைக்கிறது."

Moon Moon Sen

ஏமாற்றங்கள் பல வகைகளில், பல வடிவங்களில் பலதரப்பட்ட மனிதர்களினால் நமக்கு ஏற்படுகின்றன. சில ஏமாற்றங்களுக்கு நியாயங்களும் கற்பிக்கப்படுகின்றன. எத்தனை முறை அனுபவப்பட்டாலும் ஏதாவது ஒரு வகையில் நாமும் ஏமாந்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ஏமாறுகிறவர்கள் இருக்கும் வரை இதற்கு ஒரு முடிவே கிடையாது.

பலவித ஏமாற்று வழிகளில் தற்போதைய (ஒன்றிரண்டு ஆண்டுகளாக) புதியதாகத் தோன்றியுள்ள ஏமாற்று முறை. புதியதாக ஒரு கடை துவக்கி (வீட்டிற்குப் பயன்படக் கூடிய பலவிதமான சாமான்கள் அதிலிருக்கும்) குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குள் 1/3 பங்கு பணத்தை நாம் கட்டி விட்டால் மீதிப் பணம் தராமலேயே நாம் தேர்ந்தெடுத்த சாமான்களைப் பெற்று விடலாம் என்ற அறிவிப்பு பலமாக விளம்பரப்படுத்தப்படும். விளம்பரம் கண்டதுதான் அடி உடனேயே கிளம்பி அந்தக் கடை வாசலில் பெரிய க்யூவில் முண்டியடித்து நிற்பது நம் வழக்கம்.

இதில் படித்தவர் — படிக்காதவர், ஏழை — பணக்காரர் என்ற எந்தவித பேதமும் கிடையாது. மூன்றில் ஒரு பங்கு பணத்தை மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு (குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் — ஒன்றிரண்டு மாதம், ஏன் அதிகபட்சம் ஆறு மாதம் கூட இருக்கட்டும்) எப்படி மீதி பணமில்லாமல் ஒரு பொருளை விற்பவன் விற்க முடியும்? நாம் கட்டும் பணத்திற்குக் குறுகிய காலத்திற்குள் அப்படி என்ன வட்டி கட்டும்? நஷ்டத்திற்காக வியாபாரம் செய்ய ஒருவர் கடை வைப்பாரா? என்றெல்லாம் எண்ணிப் பார்க்கும் மனோ பக்குவம் நமக்கு இல்லை. ஏதோ 1/3 பங்கு பணம் பெற்றுக் கொண்டு ஒரு வியாபாரி ஏமாந்து போய் நமக்குப் பொருளை வெகுவாகக் குறைந்த விலையில் கொடுப்பது போல நமக்கு ஒரு எண்ணம்.

க்யூவில் நின்று பணத்தைக் கட்டி விட்டு வரும் போது பெருத்த லாபத்திற்கு அடிக் கோலி' விட்டதாக (இருக்காதா பின்னே? 10,000 பெறக்கூடிய கலர் டி.வி.க்கு 3,500 மட்டும் கட்டி விட்டு, அதே விலையில் கூடிய விரைவில் வாங்கப் போகிறோமே?) என்ன ஒரு பெருமிதம்?!

இந்த மாதிரி திட்டங்களில் ஆண்கள் அதிகமாகப் பங்கு கொள்வதில்லை. தங்கள் வீட்டுப் பெண்கள் பங்கு பெறுவதையும் விரும்புவதில்லை. (ஏதோ சிலர் வேண்டுமானால் சேரலாம்).

இதுபோன்ற ஏஜென்சி ஒன்றில் பணம் கட்டி ஏமாந்து போன திருமதி. லலிதா கல்யாணராமன் அவர்களைச் சந்திக்க நேர்ந்த போது அவருடைய அனுபவங்களை விவரித்தார். அரசுமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் அவர் அசோக் நகர்வாசி! படிக்காத பெண்ணல்ல!!

"எங்கள் வீட்டிற்கு வெகு அருகாமையிலேயே ராஜ் ஏஜென்சிஸ் என ஒரு கடை ஏறக்குறைய ஓராண்டிற்கு முன்பு துவக்கப்பட்டது. சிறிய ஸ்பூன் முதல் குளிர்சாதனப் பெட்டி, ஸ்கூட்டர் வரை அனைத்தும் கடையில் உண்டு. பணம் கட்ட ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து குறிப்பிட்ட நாளுக்கு (அதிகபட்சம் 6 மாதம்) நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சாமான்களின் விலையில் 1/3 பங்கு பணம் கட்டினால் போதும். குறிப்பிட்ட கெடு முடியும் போது நமக்குப் பொருள் கிடைக்கும் என அறிவிக்கப்பட்டது.

ஆரம்பித்த புதிதில் 30, 40 நாட்களுக்குள் 1/3 பங்கு பணம் கட்டியவர்களுக்கு சொன்னபடியே பெரிய பெரிய எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் கிடைத்தன. அவைகள் உள்ளபடியே லாபகரமான முறையில்தான் கிடைத்தன. ஆனால் அதுதான் சின்ன மீனைப் போட்டுப் பெரிய மீனை எடுக்கும் முறை என யாருக்குமே தோன்றாதபடி ஆசை கண்களை மறைத்தது.

என் கணவர் இதில் நான் சேரக் கூடா



ஏமாறாதே! ஏமாறாதே!

தென்று பலமாக எதிர்த்தார். ஆனால் எங்கள் தெருவைச் சேர்ந்த பெண் என்னை ரொம்பவும் வற்புறுத்தி, ஆசை காட்டி (ஏதோ எனக்குப் பெரும் லாபம் செய்து தருவதாக அவள் எண்ணம்) என்னை சேர்த்து விட்டாள். நான் ஒரு பெரிய சைஸ் பீரோ கண்ணாடியுடன் கூடியதைத் தேர்ந் தெடுத்து அதற்கு ரூ.500 பணம் கட்டி விட்டு வந்தேன். அந்தப் பணம் 2—வது காஸ் சிலிண்டர் வாங்க வைத்திருந்த பணம். எனக்குப் பீரோ கிடைக்க வேண்டிய தேதி சென்ற ஜனவரி 2ந் தேதி. நான் டிசம்பர் 31ந் தேதியே அனுப்பினால் புது வருடத்திற் காக வாங்கியது போல இருக்குமே எனப் பல முறை கடைக்காரரைக் கேட்டுப் பார்த் தேன். குறிப்பிட்ட தேதி முடியாமல் கொடுத் தால் எங்களுக்கு லாபமில்லை. ஜனவரி 2ந் தேதிதான் தர முடியும்'' என்றார் அவர் தீர்மானமாக.

'சரிதான் ரெண்டு நாள்தானே?' என நான் ஆவலுடன் நாட்களை எண்ணிக் கொண்டிருக்க, திடீரென (அன்று தேதி டிசம்பர் 31ந் தேதி) அருகிலிருந்த குடிசை வாசிகள் வாயிலும், வயிற்றிலும் அடித்துக் கொண்டு அழுதபடி வர, நானும் ஓடிச் சென்று பார்த்தேன் என்னவென்பது...? கடை நடத்தியவன் ஓடியே போய் விட்டான்.

போலீஸ் கடைக்கு சீல் வைக்க, உள்ளூர் வாசிகள் சேர்ந்து இழந்த பணத்திற்குத் தக்க விகிதாச்சாரப்படி ஏதோ கொடுத்தனர். அது கூட ஒருசிலருக்குத்தான் கிடைத்தது. எனக்குக் கிடைத்தது 4 அடுக்கு போட்ட சிறிய டிபன் கேரியர் (லலிதா அவர்கள் அதைக் கொண்டு வந்து என்னிடம் காட்டிய போது இருவருமே சிரித்து விட்டோம். 75 ரூபாய் கூட பெறாதது அது).

எங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவர் தன் பெண் கல்யாணத்திற்காக (பாத்திரம் முதல் கட்டில் பீரோ வரை எல்லாம் வாங்க) இந்தக் கடையில் 15,000 ரூபாய்க்கு மேல் கட்டி கோட்டை விட்டார். என் கணவர் பலமுறை தடுத்தும் கேட்காமல் போனேன். அதனால் தான் இந்த நஷ்டமென எண்ணுகிறேன்'' என முடித்தார் அவர்.

இதை முடிக்கும் நேரத்தில் இதுபோன்ற ஏமாற்று வித்தைப் பற்றி என் பாட்டி சொன்ன கதை நினைவுக்கு வந்தது. ஒரு பெரிய பணக்காரர் வீட்டிலிருந்து ஒருவர் தன் வீட்டு விசேஷங்களுக்காக இரவலாக வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் வாங்கிச் செல்வது வழக்கம். பாத்திரங்களைத் திருப்பும் போது பெரிய பாத்திரங்களின் அமைப்பிலேயே சிறிய அளவில் வெள்ளிப் பாத்திரங்களை செய்து தருவார். பணக்காரன் அது பற்றிக் கேட்ட போது 'இவை உங்கள் வீட்டுப் பாத்திரங்கள் போட்ட குட்டிகள்' என்பாராம். இதே போலப் பலமுறை செய்து பணக்காரரின் நம்பிக்கைக்குரியவரானார் அவர்.

ஒருமுறை இரவல் கேட்க வந்தவர் தன் வீட்டில் மிகப் பெரிய விசேஷம் நடக்க இருப்பதாகக் கூறி அதிக வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் கேட்க, பணக்காரனும் தயங்காமல் தன் வீட்டிலிருந்த அத்தனை பாத்திரங்களையும் கொடுத்து விட்டு ''திரும்ப கொடுக்கும் போது மறக்காமல் இவை போடும் குட்டிகளையும் கொண்டு வாருங்கள்'' என்றார். வாங்கிச் சென்றவர் பல நாட்கள் திரும்பவேயில்லை. பின்பு திடீரென திரும்பி வந்து அழுதபடியே ''உங்கள் பாத்திரங்கள் குட்டி போட மிகவும் பாடுபட்டு இறந்து விட்டன'' என்றார். 'பாத்திரங்கள் கூட இறந்து போகுமா?' என வழக்கை பஞ்சாயத்திற்கு எடுத்துச் சென்றார். ''இவருடைய பாத்திரங்கள் புதுமையானவை பலமுறை குட்டி போட்டவை. குட்டிகளை அவரிடம் கொடுத்திருக்கிறேன். கேட்டுப் பாருங்கள்'' என, கொடுத்தவர் ஆமாம் எனத் தலையை ஆட்டினார். 'உயிருள்ளவை போல குட்டி போட்டது பாத்திரங்கள் என்ற போது மட்டும் வராத சந்தேகம், செத்து விட்டது என்ற போது மட்டும் ஏன் வந்தது?'' என்று இரவல் வாங்கியவர் கேட்க, வழக்கே தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது.

பேராசையை விலக்கினால் நஷ்டமும், ஏமாற்றமும் தானே விலகும்.

— வைதேகி தேசிகன்.



எலும்பு, பல் இவற்றின் உறுதிக்கும் வளர்ச்சிக்கும் கால்சியம் இன்றியமையாதது என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். உணவுப் பொருள்களில் மிக அதிகமான அளவு கால்சியம் உள்ள பொருள் கேழ்வரகு! (1080 மி. கி./100 கி.) அதற்கு அடுத்தபடி எருமைப் பாலிலும் (950 மி.கி./100 கி), கறிவேப்பிலையிலும் (830 மி. கி./100 கி) உள்ளது. அசைவ உணவு வகைகளில் இறாலில் மிக அதிகம் கால்சியம் உள்ளது.

— கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்.

பாரீஸ் பிஸ்கட்டுகள்

"வாழ்க்கை சுவையாக இருக்கவேண்டும்"
இதைச் சொல்லப் பல வழிகள் உண்டு...



வாழும் வாழ்வில் சுவை இருக்கவேண்டும். மனத்துக்கினிய மணம் இருக்கவேண்டும். அதற்கு பாரீஸ் காட்டும் வழி: ☐ சாறுள்ள பைனாப்பிள் கிரீம் ☐ சாறு செறிந்த ஆரஞ்சு கிரீம் ☐ கெட்டியான சாக்லேட் கிரீம் ☐ புத்துணர்ச்சி தரும் கார்டமம் கிளாஸிக் ☐ சத்து நிறைந்த குளுக்கோஸ் ☐ உடல்நலத்திற்கு மில்க் பிஸ்கட்டுகள் ☐ எந்நேரத்திற்கும் ஏற்ற மாரி வாழ்வில் சுவை கூட்ட இவை எல்லாம் சேர்ந்து சிறந்த சுவையை அள்ளித் தருகின்றன.

பாரீஸ் – அனைவரும் விரும்பும் தரமான பிஸ்கட்டுகள், மிட்டாய்கள்.

Artig/PCL/515

PARRYS

Parry's
FRESH & CRISP BISCUITS

முதல் விருப்பம் லிம்கா
தாகத்தின் விருப்பம் லிம்கா



தாகத்தின் விருப்பம்

லிம்காவில் அடங்கியுள்ள ஐஸோடானிக் உப்பு உங்கள் தாகத்தை தணிக்கிறது.



சுவை நாடுவோரின் விருப்பம்

லிம்காவின் இனிப்பும் உப்பும் கலந்த இணையற்ற சுவை அனைவரின் உள்ளத்தையும் கொள்ளை கொள்ளும்.



கொட்டமடிப்போரின் விருப்பம்

உல்லாசமாய் கொட்டமடிக்கும் நேரங்களில் லிம்கா, வாழ்விற்கு மேலும் சுவை கூட்டுகிறது.

பாதுகாப்பு நாடுவோரின் விருப்பம்

லிம்கா கிருமிநீக்கம் செய்யப்பட்ட பானமாகையால், பயணிகளுக்கு முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.





RADEUS/PE/L/10-90-TAM-R

CONTAINS ADDED FLAVOUR. CONTAINS NO FRUIT JUICE / PULP

® THE REGISTERED TRADEMARK OF PARLE (EXPORTS) LTD., BOMBAY.

சுகமான கற்பனை

இழந்த சொத்தை ஐந்து நிமிட கற்பனையாலே மீண்டும் பெற முடியும் என்றால், ஆச்சரியமாக இல்லையா?

இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் ஏழாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்த போது அது நடந்தது. அதன் பாதிப்பு இதுவரை என்னுள் இருந்திருக்கிறது.

எதை இழந்தேன், எப்படி மீண்டும் பெற்றேன் என்பதை விரிவாகவே சொல்லி விடுகிறேனே.

நன்றாகப் படிக்கும் மாணவி என்ற கர்வம் எனக்குக் கொஞ்சம் உண்டு. தாவர இயல் பாடத்தில் ஏதோ ஒரு கேள்வி ஆசிரியர் கேட்டார். தவறாகப் பதில் சொல்லி விட்டேன். சரி என்ற நினைப்பிலே பதில் சொன்னதும் உட்கார்ந்தும் விட்டேன். ஆசிரியர்க்கு என்ன கோபமோ. ஐயாயிரம் தடவை சரியான பதிலை எழுதி விட்டு வா என்று 'இம்பொஸிஷன்' போட்டு விட்டார். ஐயாயிரம் முறை!'

குமுறினேன். அந்த ஆசிரியரைக் கடித்துக் குதறி விடுவது போல் மனத்துக்குள் திட்டினேன். பழிவாங்க இயலவில்லையே என்று பரிதவித்தேன். ஓரிரு தடவை பதில் (இம்பொஸிஷன்) எழுதியதும் நிறுத்தி விட்டு 'இது என்ன நியாயம்?' என வெதும்பினேன். விளைவு?

ஆனந்தமான அணுக்கள் ஆயிரம் கொண்டது என் மனம் என்றால், அந்தச் சம்பவத்தால் ஐம்பது அணுக்கள் அழிந்து விட்டன; ஒளியிழந்து விட்டன; குமுறியே கரியாகி விட்டன.

மூன்று நாட்களுக்கு முன்பு நான் சந்தித்த பெரியவர் ஒருவர், "மகளே. யாரும் நமக்குத் தீங்கு செய்யவில்லை. பிறரோடு பழகும் போது நம் மனத்தைப் பாதிக்கவிட்டு நம்மை நாமே தான் கெடுத்துக் கொள்கிறோம்" என்றார் எவ்வளவு உண்மை!

ஏழாம் வகுப்பு ஆசிரியர் மீது என் கோபம் நியாயமானது என்பதை நீங்களும் ஒத்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் ஆனந்தமான அணுக்கள் ஐம்பது அழிந்ததனாலே நான் என் மனோசக்தியை அல்லவா குறைத்துக் கொண்டேன்.

ஒருவர் வாழ்வில் ஐந்து நிகழ்ச்சிகள் இப்படி நடந்திருந்தாலும் 250 அணுக்கள் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான அணுக்கள் இறந்து விடுகின்றன. முக்கால்வாசி சக்தியோட அவர் வாழ்கிறார் எதிர்காலம் முழுவதும்.

இழந்த மனோசக்தியை மன அமைதியை புதுப்பித்துக் கொள்ள அந்தப் பெரியவர் ஒரு வழியும் சொன்னார். அதன்படி —

ஓய்வாகத் தனியே அமர்ந்திருந்த போது கண்களை மூடிக் கொண்டு கற்பனை செய்தேன்.

ஒரு சோலையில் உட்கார்ந்திருக்கின்றேன். நிலவு ஒளி வீசுகின்றது. மரங்கள் சலசலக்கின்றன. நான் ஒரு நிழலில் இருக்கின்றேன். என் எதிரில் மரத்தில் சங்கிலியால் கட்டப்பட்டுள்ள ஒருவர் நிழல் தெரிகின்றது. அவர் —

என் ஏழாம் வகுப்பு ஆசிரியர். எனக்கு அநீதி செய்தவர். எனக்கு விடுதலை கொடு. இரக்கம் காட்டு என்று கேட்கின்றார்.

எனக்கும் ஒரு மாதிரி இருக்கிறது. கோபமும் கூடவே வருகின்றது. நேரில் அவரிடம் சொல்ல நினைத்ததை எல்லாம் அடக்கி வைத்திருந்த அனைத்தையும் சொல்லி இப்போது சாடுகின்றேன்.

சின்னப் பெண் என்று பாராமல் ஐயாயிரம் முறையா இம்பொஸிஷன் போடுவது?



எப்படி எதிர்த்துக் கேட்பாள் என்ற அதிகாரத்தில்தானே இப்படிச் செய்தீர்கள்? என்னை ஊமையாய்க் குமுற வைத்து விட்டீர்களே! எனக்கு எவ்வளவு அவமானம் தெரியுமா. பெரியவர்கள் மீதிருந்த என் நம்பிக்கையை அல்லவா அழித்து விட்டீர்கள்...

போகட்டும். நான் பெரியவள் இப்போது. அன்று உங்களுக்கு என்ன பிரச்சினைகள் இருந்ததோ, என்ன வருத்தம் இருந்ததோ... முதலில் சொல்லி விட்டீர்கள். பிறகாவது யோசித்திருக்கலாம்.

நல்லது நல்லது. என்ன இருந்தாலும் என்னைப் போல நீங்களும் ஒரு மனித உயிர். உங்களை மன்னிக்கிறேன். எனக்கு இனி கோபம் இல்லை.

அவரைப் பிணைத்திருந்த சங்கிலியை உடைத்தெறிந்து அவரை விடுவிக்கின்றேன்.

தவறுக்கு வருந்தியவராய் அவர் நடந்து செல்லும் போது, புதுக் கதிரவன் என்றுமில்லாத புத்தொளியோடு காலைக் கதிரவன் எழுவதைக் காண்கின்றேன். என் இதயக் கமலம் மலர்கின்றது.

இந்தக் கற்பனை முடிந்ததும் என் மனம் இலேசாகின்றது. இருபத்திரண்டு ஆண்டுகள் என்னுள் உயிரிழந்து கிடந்த அந்த ஐம்பது அணுக்களும் மீண்டும் உயிர் பெறுகின்றன. துடிப்புள்ள ஆனந்த அணுக்களாக மாறுகின்றன.

இதே கற்பனையை நீங்களும் செய்து பார்க்கலாம். பார்க்க வேண்டும்.

அதற்கென்ன அவசியம் என்கின்றீர்களா?

கோபதாபங்கள் நீர்க்குமிழி போல் தோன்றி மறைந்து விட்டன; நானும் மறந்து விட்டேன் என்பீர்கள். இல்லை. அவை சும்மா மறையவில்லை. ஒவ்வொரு கோபமும் எரிச்சலும் குறைந்தது 10 அணுக்களை ஆனந்தமான மனோசக்தியை அழித்து விட்டே அடங்குகிறது. ஆழமான மனவருத்தத்தால் அதிக அணுக்கள் செயலிழந்து விடுகின்றன.

பலரோடு பழகும் போது தவிர்க்க முடியாமல் தோன்றும் இந்தத் தேய்மானங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளாமல் இருந்தோமானால், அரைகுறை ஆளாக வாழும்படி ஆகி விடுகின்றது.

இதனால்தான் வாழ்விற்கு உயிரூட்டும் இந்தக் கற்பனை சுகந்தரும் கற்பனை அவசியம் என்கின்றேன். உற்சாகம் தரும் மனோசக்தியை மீண்டும் பெறலாம் என்றால் யார் வேண்டாம் என்பார்கள்?

மேலும், இந்தக் கற்பனை எளிமையானது. அருவிக்கரையில் உட்கார்ந்திருப்பது போன்றோ, ஏரியின் குளிர்ந்த நீரில் மிதப்பது போன்றோ கற்பனை செய்யுங்கள்; உங்கள் உடற்களைப்பு பறந்து விடும் என பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி படித்துள்ளோமல்லவா. அது போன்ற, வேறெந்த ஆயத்தங்களும் வேண்டாத, எல்லோரும் செய்யக்கூடிய எளிய கற்பனையே.

இதோ —

நிலவு காயும் இரவு வேளை. அந்தச் சோலையின் இருண்ட பகுதியில் நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள். (உங்களை மறந்து அதே சூழலுக்குச் சென்று விடுங்கள்)

யாரோ ஒருவர் சோகத்தில் இருப்பது போல் உங்களுக்குப் படுகின்றது. பார்த்தால், மரத்தில் ஒருவர் சங்கிலியால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் நிழல் மட்டும் தெரிகிறது. அந்த நபர் உங்களுக்குப் பெரிதும் தீங்கிழைத்தவர். இப்போது உங்களிடமிருந்து மன்னிப்பு விடுதலை கேட்கின்றார்.

(பழைய சம்பவத்தையும் அதன் வேதனையும் நினைத்துப் பார்க்கின்றீர்கள்) ஏன் எனக்குத் தீங்கு செய்தாய் என்று உங்கள் கோபத்தைக் கொட்டுகின்றீர்கள். கேட்க நினைத்திருந்ததையெல்லாம் கேட்டு விடுகின்றீர்கள்.

இறுதியில், மரத்தில் அவரைக் கட்டியிருந்த சங்கிலியை உடைத்தெறிந்து அவரை விடுவிப்பதோடு, நீங்களும் விடுதலை பெற்றவராய் எழுகின்றீர்கள். காலைக் கதிரவன் ஒளி வெள்ளத்தோடு கிழக்கே உதிக்கின்றான். இலேசான மனத்தோடு உள்ளன்பு பெருக நடைபோடுகின்றீர்கள்...

மனத்தைத் தெளிவாக்கும் இந்தக் கற்பனைச் சந்திப்பை வாரத்திற்கு ஒருமுறை வைத்துக் கொள்ளலாம். தேவைப்பட்டால் ஒருவரையே மீண்டும் அந்தக் கற்பனைச் சோலையில் அழைத்துப் பேசலாம். மன அமைதி பெறலாம்.

ஆனந்தமயமான நம் மனோசக்தியை அவர் அழித்து விட்டார், இவர் சிதைத்து விட்டார் என இனி ஏன் நினைப்பானேன்? உயிர்ப்பிக்கும் உபாயந்தான் நம்மிடம் இருக்கின்றதே!

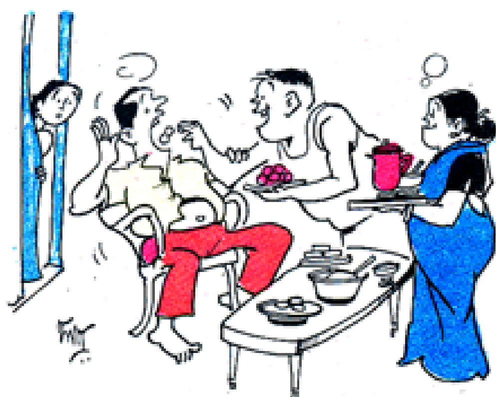
கற்பனை செய்து பாருங்கள். எவ்வளவு சுகம் தருகின்றது என்பதைப் பின்னால் சொல்லுங்கள்.

— பத்மாவதி செல்வராஜ்.



நாம் பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷை வாரம் ஒரு முறை உப்பு கலந்த சுடுநீரில் முக்கி எடுத்து அலம்பி வைத்தால் சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

— உமா புஷ்பராஜ்.



பானிபூரி செய்யத் தெரியுமா?

பம்பாயில் மிகவும் பிரபலமான பானி பூரி என்ற மாலை நேர சிற்றுண்டி செய்யும் விதத்தை விளக்குகிறேன்.

தேவையான பொருட்கள்:

பூரி செய்ய:

சலித்த மைதா மாவு — ¼ கிலோ.
சாதம் வடித்த கெட்டியான கஞ்சி ஆற வைத்தது — 1 டம்ளர்.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.
பொரித்தெடுக்க — எண்ணெய்.

பூரியின் உள்ளே வைக்க (Filling)

முளைக்கட்டி உப்பு சேர்த்து வேக வைத்த முழுப் பயறு — 100 கிராம்.
வேக வைத்து தோலுரித்த உதிர்த்த உருளைக் கிழங்கு — 2 பெரியது.

சட்னி செய்ய:

விதை நீக்கிய பேரீச்சம் பழம் — 100 கிராம்.
கொட்டை நீக்கிய புளி — சிறு உருண்டை.
பச்சை மிளகாய் — 6.
உப்பு — சிறிது.
கொத்தமல்லி — சிறிய கட்டு.
சீரகம் பொடி செய்தது — 1 டீஸ்பூன்.
வெல்லம் — 100 கிராம்.
பானி பூரி மசாலா பவுடர் — 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

முதலில் மைதாவை உப்பு சேர்த்து சாதம் வடித்த கஞ்சியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். (சாதாரணமாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து பூரி செய்தால் கொஞ்ச நேரம் கழித்து அமுங்கிப் போய் விடும். கஞ்சியை விட்டுப் பிசைந்து பூரி செய்தால் எவ்வளவு நேரம் ஆனாலும் உப்பினது உப்பினபடியே இருக்கும். கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.) பிசைந்த மாவை சிறிது மாவில் தோய்த்து அப்பளங்களாக இட்டு சிறு வட்டங்களாக வெட்டிப் பொரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புளியை 3 தம்ளர் தண்ணீரில் நன்றாகக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உப்பு, கொத்தமல்லி, பச்சை மிளகாய் முதலியவைகளை நன்றாக விழுதாக அரைத்து புளித் தண்ணீரில் கரைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கொதித்த கலவையைத் திப்பி இல்லாமல் வடிக்கட்டி ஆற வைத்து அதில் பானிபூரி மசாலாவையும் சீரகப் பொடியையும் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது காரச் சட்னித் தண்ணீர்.

பேரீச்சம் பழத்தை ஒரு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து நைசாக அரைத்து வெல்லத்தோடு சேர்த்து 3 டம்ளர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இனிப்புச் சட்னித் தண்ணீர்.

பானி பூரி செய்வதை விட அதை அழகாக நொறுங்கி விடாமல் பரிமாறுவதில் தான் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பூரியாக எடுத்து கட்டை விரல் நுனியால் பூரியில் சிறிய ஓட்டை செய்து அதில் வேகவைத்த பயறு, உருளைக் கிழங்கு முதலியவைகளை சிறிது நிரப்ப வேண்டும். அதற்கு மேல் ஒரு ஸ்பூன் காரச் சட்னி தண்ணீரையும், ஒரு ஸ்பூன் இனிப்புச் சட்னி தண்ணீரையும் நிரப்ப வேண்டும். பூரி நனைந்து தண்ணீர் வெளியே வருவதற்குள் முழுப் பூரியை அப்படியே வாய்க்குள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். செய்வதையும், பரிமாறுவதையும் போலவே பானிபூரி சாப்பிடுவதும் ஒரு கலை. இனிப்பு, புளிப்பு, காரம் எல்லாவற்றோடு சத்தான பொருட்களும் தொண்டையில் இறங்கும் போது அம்மாடி சுகமோ சுகம்.

— விஜயா நடராஜன்.

பெண்கள் புகுந்த வீட்டுப் பூதாகாரம்



மீனாட்சி

ரவி:

"புகுந்த வீட்டு பிரச்னைகளை பெண்கள் பூதாகாரம் ஆக்குகிறார்கள் என்பது முற்றிலும் உண்மை. மாமியாரும்... மருமகளும் காலையில் காப்பி கலக்கும் போதே பிரச்னைகளையும் சேர்த்து கலந்து விடுகிறார்கள். கணவன் இரவில் படுக்கையில் சோர்வாக வந்து படுத்தாலும் மனைவி\ அவனைத் தூங்க விடாமல் புகுந்த வீட்டுப் புகார்களை அடுக்கடுக்காக நிறைய பொய் சேர்த்துக் கூறி கணவனைக் கதி கலங்க வைத்து விடுகிறாள். கணவனுக்கும், மாமியாருக்கும் அடங்காமல் இந்தக் காலத்து பெண்களில் பலர் போடும் ஆட்டத்திற்கு அளவே இல்லை. அதிலும் வேலை பார்க்கும் பெண்களில் பலர் புகுந்த வீட்டில் பெரும் பூகம்பத்தைக் காரணம் ஏதும் இன்றியே உண்டாக்கி விடுவதில் கில்லாடிகளாக இருக்கிறார்கள். பெண்களில் பலர் சுயநலவாதிகளாக தன்னுடைய சுகத்தை மட்டுமே நினைத்துப் புகுந்த வீட்டை மதிக்காமல் செயல் படுவது கண்டிக்கத்தக்கது."

மீனாட்சி:

"பொதுவாக புகுந்த வீட்டில் பிரச்னை என்பது கணவன், மாமியார், மாமனார், நாத்தனார் மச்சினர் போன்றவர்களின் அணுகுமுறை மற்றும் செயல்பாடுகளை வைத்துதான் உண்டாகிறது.. எந்த ஒரு நல்ல பெண்ணும் புகுந்த வீட்டில் அனைவருடனும் சந்தோஷமாக... பிரச்னை இன்றி வாழத்தான் நினைப்பாள். புகுந்த வீட்டில் உள்ளவர்களோடு சண்டை போட்டே தீரவேண்டும்... பிரச்னைகளை உருவாக்கியே தீர வேண்டும் என்று எந்தப் பெண்ணும் நிச்சயம் நினைக்கவே மாட்டாள்... அப்படி பிரச்னை வந்தாலும் அதனைப் பெரிதாக்காமல் பெருந்தன்மையோடு மறந்து மன்னித்துவிடுவாள். புகுந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் தான் வேண்டும் என்றே சிறிய பிரச்னை



துரைசாமி

பிரச்னைகளைப்



● பாலாம்பாள்

களைப் பூதாகாரம் ஆக்கி மருமகளை எப்படியாவது குற்றவாளி ஆக்க வேண்டும் என்று பாடுபடுகிறார்கள்.'

நாகசுப்பிரமணியன்:



● நாகசுப்பிரமணியன்

''முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் புகுந்த வீட்டில் பெண் வாழ வரும்போது அந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றபடி தன்னை மாற்றிக் கொள்ள முடியாத போது அவளுக்கு ஏற்படும் வெறுப்புதான் புகுந்த வீட்டில் அவளையும் அறியாமல் சிறிது சிறிதாக பிரச்னையை உண்டாக்குகிறது என்று சொல்லலாம். சிறுதுளி பெரும் வெள்ளம் போல் சிறு பிரச்னை பூதாகாரம் ஆகிவிடுகிறது. 'தனிக் குடித்தனம்' போக வேண்டும். நம் இஷ்டத்திற்கு யாருடைய கட்டுப்பாடும் இன்றி சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை ஒரு பெண்ணுக்கு உண்டாக்குவதே புகுந்த வீட்டில் இருப்பவர்கள் தான். மருமகளைக் கண்டபடி பேசிப் புண்படுத்தும் மாமியார்கள் இருக்கும் வரை புகுந்த வீட்டுப் பிரச்னைகளை பெண்கள் நிச்சயமாக பூதாகாரம் ஆக்கிக் கொண்டு தான் இருப்பார்கள்.''



● ராஜம்

பாலாம்பாள்:

''எல்லா வீடுகளிலும் பெண்கள் புகுந்த வீட்டு பிரச்னைகளை பெரிது படுத்துவதில்லை. சில வீடுகளில் தான் வளர்த்துக் கொண்ட ஆசைகளும், கனவுகளும் நிறைவேறாத போது பிரச்னையைப் பெண் உண்டு பண்ணுகிறாள். உதாரணமாக அடிக்கடி சினிமா பார்த்துப் பழகிய ஒரு பெண் புகுந்த வீட்டில் அதற்குத் தடை வரும் போது கோபம் அடைகிறாள்.... மருமகளின் எண்ணங்களைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் அனைவரும் சமாதானமாக, அமைதியாக நடந்து கொண்டால் பிரச்னை பூதம்... பிசாசு என்று ஆக வாய்ப்பே இல்லை.''



● மாதவன்

ஆக்குகிறார்களா?

ராஜம்:

"வேலைக்கு போகாத பெண்கள் புகுந்த வீட்டில் பிரச்னைகளை அவ்வளவாக உண்டாக்குவதில்லை. காலையில் மாமியாருடன் சண்டை போட்டால் மதியமே சமாதானம் ஆகி பேசி விடுவாள். ஆனால் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் ஆபீஸில் உண்டான டென்ஷன் மற்றும் எரிச்சல்களைப் புகுந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் மேல் கொட்டி பிரச்னையை உண்டாக்கி விடுகிறாள். புகுந்த வீட்டுக்காரர்களும் மருமகள் நிலை தெரியாமல் சண்டை போட்டு பிரச்னை பூதாகாரம் ஆகும்படி செய்து விடுகிறார்கள். இரு தரப்பிலும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டால் சுமுகமான உறவு அமையும்.

மாதவன்:

"நமது திரைப்படங்களும் ஒரு பெண் புதுமைப் பெண்ணாக... புரட்சிப் பெண்ணாக தனியே வாழ முடியும் என்ற தவறான கருத்தைச் சொல்லி இன்றைய பெண்கள் பலர் மனத்தில் தவறான தைரியத்தை உண்டாக்கி விட்டது. அதனால் புகுந்த வீடு பிடிக்கவில்லை என்றால் ஏதாவது ஒரு காரணத்தைப் பெரிதாக்கி அதைக் காட்டி பிரிந்து வாழ்ந்து அவமானப் படுகிறார்கள்."

மங்களேஸ்வரி:

"ஒரு பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் நடப்பது என்பதே மிகப் பெரிய விஷயம். பெற்றோர் கடன் வாங்கிக் கஷ்டப்பட்டுக் கல்யாணம் செய்து வைத்த பிறகு எந்தப் பெண்ணாவது புகுந்த வீட்டில் வேண்டுமென்றே பிரச்னையை உண்டாக்க நினைப்பாளா? உறுதியாகச் சொல்வேன். மாட்டாள்.... மாட்டவே மாட்டாள். புகுந்த வீட்டைப் பகைத்துக் கொண்டு பிறந்த வீட்டிற்குப் பாரமாக செல்ல யாருக்குத் துணிவு வரும்? 'நமக்கு அமைந்த வாழ்வு இவ்வளவுதான்,' என்று எத்தனையோ பேர் தங்களைச் சமாதானம் செய்து கொண்டு அரக்கத்தனமான கணவர், மாமியார், நாத்தனார்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்."

துரைசாமி:

"எந்த ஒரு பெண்ணும் புகுந்த வீடு போகும் போது பிரச்னைகளை... தகராறுகளை எதிர்பார்த்தோ... உண்டாக்க வேண்டும் என்றோ போக மாட்டாள். புகுந்த இடத்தில் பிறந்த வீட்டிற்குப் பெருமை தேடித் தரவே விரும்புவாள். எல்லோரிடமும் நல்ல முறையில் பழகிப் பேசவே ஆசைப்படுவாள். இப்போது மருமகள் தனிக்குடித்தனம் போக விரும்பினால் யாரும் தடுப்பதில்லை. எனவே தனிக்குடித்தனம் போக பிரச்னையைப் பெரிதாக்க பெண்கள் முயல்வதில்லை. மருமகள் — மாமியார் சண்டை முன் போல் இல்லை. மருமகளும் மாமியாரும் தோழிகள் போல் பல குடும்பங்களில் பழகுகிறார்கள். இன்றைய பெண்கள் அறிவுத்திறன் மிக்கவர்கள்.... அனாவசியமாகச் சண்டை போட விரும்பாதவர்கள். பிரச்னைகள் வந்தாலும் புத்தியினால் எளிதாகத் தீர்த்து விடுகிறார்கள். ஆக்க பூர்வமான முன்னேற்றமே இன்றைய பெண்களின் குறிக்கோள்."

— பேட்டி: **விஜயா கண்ணன்.**

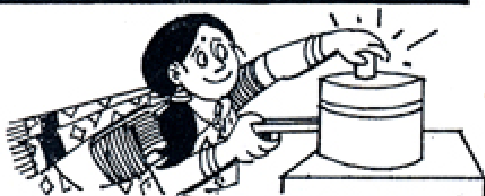
எரிபொருட்களான சமையல் காஸ், கிரோசின் முதலியவைகளை நாம் கவனமாகச் செலவு செய்யாவிட்டால் நமக்குப் பின்வரும் சந்ததிகள் பாதிக்கப்படுவார்கள். அதனால் எரிபொருட்களை விரயம் செய்யாமலும் இருக்க வேண்டும். தண்ணீரைக் காய்ச்சியும் குடிக்க வேண்டும். குளிர் மழை நாட்களில் குளிக்க, வெந்நீரும் சுட வேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கும் தண்ணீர் சூடாகவும் இருந்தால் பிடிக்காது. இத்தனை மாங்காய்களையும் எப்படி ஒரே கல்லில் அடிப்பது? இருக்கிறது வழி.



ஒரு பெரிய தவலையில் வெந்நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். வாய் குறுகிய குடத்திலோ தவலையிலோ இந்த வெந்நீரைக் கொட்டி வாயை ஒரு துணியால் கட்டி பாத்திரத்தால் மூடி விடுங்கள். இந்தக் குடத்தை ஒரு பக்கெட் அல்லது பெரிய அடுக்கு எதிலாவது வைத்து சுற்றி வர பச்சைத் தண்ணீரைக் கொட்டி விடவும். பச்சைத் தண்ணீர் குடத்தின் உள்ளே புகாதமாதிரி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ½ மணியில் குடத்து நீர் ஆறி விடும். பக்கெட் நீர் சுட்டு விடும். பக்கெட் தண்ணீரைக் குளிக்க உபயோகிக்கலாம்.

— விஜயா நடராஜன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு:
நூதன வெள்ளரி கீர்

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளிரிக் காய் துருவல் — ½ கோப்பை,
பால் — 2 கோப்பை,
சர்க்கரை — ½ கோப்பை,
நெய் — 1 தேக்கரண்டி,
பச்சை கற்பூரம் கொஞ்சம்,
அரிசி மாவு — ½ கோப்பை,
பிரெட் — 4 ஸ்லைஸ்கள்,
தேங்காய்த் துருவல் — ¼ கோப்பை,
தண்ணீர் — 1/3 கோப்பை.

செய்முறை:

தேங்காய்த் துருவல், பிரெட் துண்டங்களை 1/3 கோப்பைத் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். அரைத்தவற்றுடன் அரிசி மாவைச் சேர்த்து நன்கு அடித்துப் பிசையவும். இட்லி தட்டுகளில் நெய் தடவி பிசைந்த அரிசி கலவையைத் தேன் குழல் அச்சில் போட்டு பரவலாகப் பிழியவும். ஆவியில் வேக விட்டு ஆற விடவும்.

வெள்ளிரிக் காய் துருவலை ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் நன்றாக வதக்கவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் கொஞ்சம் பால் தெளித்து அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பால் ஊற்றி நன்கு கொதிக்க விடவும். அரைத்த வெள்ளரி விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். சர்க்கரை சேர்க்கவும். கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரில் ஆவியில் வேக வைத்தவற்றைப் போட்டுக் கவனமாக உடைக்காமல் கிளறவும். மிதமான தீயில் இருக்கட்டும். பின்பு பச்சைக் கற்பூரத்தைச் சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

— ஸ்ரீமதி. குஜராத்.

* விஜயா



இரண்டாம் பரிசு:
தாமரைத் தண்டு கறி

தேவையான பொருட்கள்:

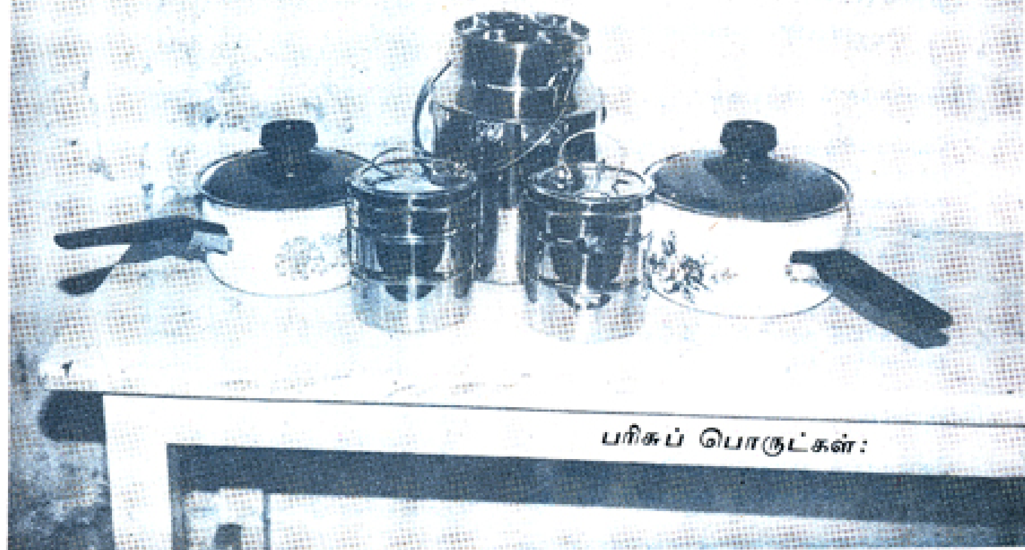
தாமரைத் தண்டு — 250 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு — 150 கிராம்,
தயிர் — 50 கிராம்,
தக்காளி — 150 கிராம்,
மஞ்சள் பொடி — ¼ தேக்கரண்டி,
மிளகாய்ப் பொடி — ½ தேக்கரண்டி,
கரம் மசாலா — ¼ தேக்கரண்டி,
இஞ்சி — 1 அங்குலம்,
பச்சை மிளகாய் — 3,
வனஸ்பதி — 100 கிராம்,
ருசிக்கேற்ற அளவு உப்பு,
தண்ணீர் — 600 மி. லி. (4 கப்).

முன்னதாக:

தாமரைத் தண்டைக் கழுவி, ¼ அங்குலம் கனமுள்ள நீளத் துண்டுகளாக்கவும். உருளைக் கிழங்கைத் தோல் சீவி நான்காக்கிக் கொள்ளவும், தக்காளியை நறுக்கவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

* கமலா





செய்முறை:

2 கப் தண்ணீருடன் தாமரைத் தண்டைக் குக்கரில் போட்டு மூடியால் மூடி, நன்றாக எரியும் அடுப்பில் முழு பிரஷர் வரும் வரை வைத்து பின் நிதானமான தீயில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். நீராவி தானாகவே அடங்கிய பின் குக்கரைத் திறக்கவும். தண்ணீரை இறுத்தி விடவும். வனஸ்பதியை குக்கரில் காயவிட்டு தக்காளி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், சேர்த்து வனஸ்பதி பிரிந்து வரும் வரை வதக்கவும். அத்துடன் தாமரைத் தண்டு, உரித்த உருளைக் கிழங்கு, தயிர், மஞ்சள், மிளகாய்ப் பொடி, முதலியன சேர்க்கவும். மற்ற மசாலாக்களுடன், தயிர் நன்றாகக் கலக்கும் வரை கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். பின் உப்பும், 2 கப் தண்ணீரும் சேர்க்கவும். குக்கரை மூடி நன்றாக எரியும் அடுப்பில் முழு பிரஷர் வரும் வரை வைத்து பின் நிதானமான தீயில் 3 நிமிடங்கள் வைக்கவும். நீராவி தானாகவே அடங்கிய பின் குக்கரைத் திறக்கவும். கரம் மசாலாப் பொடியைத் தூவி பரிமாறவும். ஸெப்ரேட்டர்களைக் கொண்டும் இதைச் செய்யலாம்.

— ஆர். இராஜேஸ்வரி, திருச்சி — 8.

மூன்றாம் பரிசு:

பலாக்காய் இனிப்பு + கார புழுக்கு

தேவையான பொருட்கள்:

நல்ல முற்றிய பழுக்காத பலாச் சுளைகள் — 50,
தேங்காய் — 2,
வெல்லம் — ½ கிலோ,
நெய் — 4 ஸ்பூன்,
இஞ்சி — 6 துண்டு,
ப. மிளகாய் — 6,
கறிவேப்பிலை — 4 கொத்து,
தே. எண்ணெய் — 8 ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
கடுகு — ½ ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு — ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை: (இனிப்பு):

ஒரு தேங்காய் எடுத்துத் துருவி கெட்டியாக பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். 25 பலாச் சுளைகளை (முத்திய காய்) துண்டங்களாக நறுக்கித் தேங்காய்ப் பாலில் வேக விடவும். வெந்த பலாச்சுளையைக் கரண்டியால் நன்றாக மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது மிக்ஸியில் இட்டு அரைக்கவும். வாயகன்ற, கனமான உருளியை அடுப்பில் இட்டு வெல்லத்தைப் போட்டு, நீர் விட்டு, கொதி வந்ததும், மண் நீக்கி பாகு காய்ச்சவும். பாகு கொஞ்சம் கெட்டியாகும் போது, வெந்து அரைத்த பலாச் சுளைகளை இட்டு நன்றாகக் கிளறவும்; ஏலத் தூளும், நெய்யும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும். இதுவே இனிப்புப் புழுக்கு.

காரம்:

25 பலாச் சுளைகளை சிறிது துண்டங்களாக நறுக்கி ஆவியல் 5 நிமிடம் வேக விடவும். வாணலியை அடுப்பில் இட்டு தேங்காய் எண்ணெய் கொஞ்சம் விட்டு

தகதக தங்கப் பட்டுடன் தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

இப்போது, தூய தேங்காயெண்ணெய் வளம் செறிந்து வரும் புதிய ரெக்ஸோனா: உங்கள் தங்கப் பட்டுமென்மை, பட்டொளி மெருகு, மோகனப் புதுமணம், புது வடிவம், உமதாசை தீர்க்கும் அனைத்து குண சோப் புது ரெக்ஸோனா. இப்போது, 150 கிராம், பெரிய ஸைசிலும் கூட.

புதிய

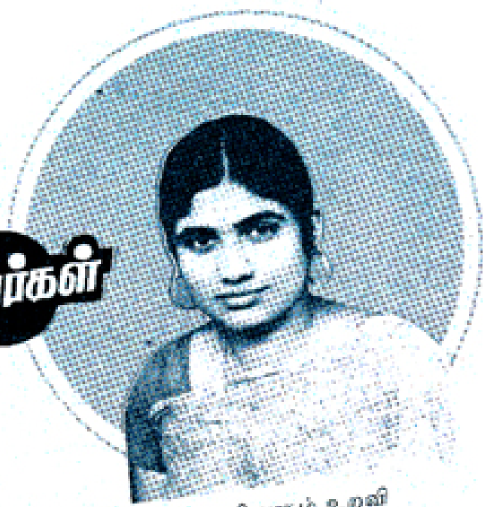
ரெக்ஸோனா

பொன்னுனை மென்பட்டு மேனி மெருகுக்கே

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு



அன்று கேலி செய்தவர்கள் இன்று



இந்த வயசுல நீ இங்கிலீஷ் கத்துக்கப் போறியா என்று எனது தோழிகளும் உறவினர்களும் என்னை கேலி செய்த போது இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது மிகவும் கடினமாக இருக்குமோ என்று நினைத்தேன்.

வேலைக்குப் போய் விட்டு வந்து, வீட்டு வேலையையும் குழந்தைகளையும் கவனிப்பதற்குத்தான் நேரம் சரியாக இருக்கிறது இந்நிலையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்வது எப்படி என்று சிந்தித்து வந்தேன்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளலாம் என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம்பார்த்தேன்.

ட்ரை பண்ணிப்பார்க்கலாம் என்று தபால்முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லி கொடுப்பதைப் போல பயிற்சி முறை மிகவும் எளிய முறையில் அமைக்கப் பட்டிருப்பதால் தபால் முறைப் பயிற்சி என்ற எண்ணமே தோன்றவில்லை.

அலுவலக விஷயமாக மேலதிகாரிகளிடம் ஆங்கிலத்தில் தயக்கமின்றி என்னால் இப்பொழுது சரளமாகப் பேசமுடிகிறது. மேலும் பாடசம்பந்தமாக குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க முடிகிறது.

இந்த வயசுல இங்கிலீஷ் படிக்கப் போறியான்னு கேலி செய்தவர்கள் என்னிடம் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தைக் கண்டு அதிசயப்படுவதுடன் தாங்களும் இப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன்பெற விரும்புகிறார்கள். விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் பணி மென்மேலும் தொடர வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்

Mrs. ரேகா, சென்னை-40.

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் எழுத, பேச பயிற்சி பெறலாம். நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு. இப்பயிற்சி பற்றி மேலும் விபரமறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

தபால் பெட்டி எண்: 4986, 9. மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17.

கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து, வெந்த சுளை களைப் போடவும். கிளறவும். உப்புப் போட்டுக் கிளறவும். 1 தேங்காயைத் துருவி இஞ்சி, ப. மிளகாய் வைத்து லேசாக தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும். (சிதைத்தால் போதும்). பலாச்சுளையின் மேல் அரைத்ததைக் கொட்டிக் கிளறவும். பச்சைத் தேங்காய் எண்ணெய் ஆறு ஸ்பூன் விட்டு, கறிவேப்பிலையை ஆய்ந்து கிள்ளிப் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். (ம. தூள் எண்ணெயில், தாளிக்கும் போது இட்டால் கலர் அழகாக இருக்கும்). இதுவே காரப் புழுக்கு.

இனிப்பு & கார புழுக்கு உண்டாக்கி வந்த விருந்தினர்களும் ஒருவேளை டிபனாகவும் கொடுக்கலாம். இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள எதுவுமே தேவையில்லை.

— திருமதி. கமலா, திருநெல்வேலி — 1.

ஆறுதல் பரிசு:
வெண்டைக்காய் பஜ்ஜிக் கறி

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்டைக்காய் — ¼ கிலோ,
கடலை மாவு — 2 மேசைக்கரண்டி,
அரிசி மாவு — 1 மேசைக்கரண்டி,
உப்புப் பொடி — தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்ப் பொடி — 2 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் — பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை:

வெண்டைக் காயைப் பூச்சி புழு இல்லாமல் சுத்தமாகப் பார்த்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நறுக்கின துண்டுகளை ஒரு தட்டில் பரவலாக பரப்பி வைக்க வேண்டும்.

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி முதலியவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு வெண்டைக் காய்த் துண்டுகள் மேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தூவ வேண்டும். சிறிது நேரம் அப்படியே விட்டு வைக்க வேண்டும். பிறகு வெண்டைக்காய் துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு லேசாகக் குலுக்க வேண்டும். பிறகு பாக்கி உள்ள பொடியையும் தூவ வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் வெண்டைக்காயில் உள்ள ஈரத்தைக் கடலை மாவுக் கலவை இழுத்துக் கொண்டிருக்கும். வெண்டைக் காய்த் துண்டுகள் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக் கொண்டிருக்காது. ஒரு வாணலியில் 200 கிராம் எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் வெண்டைக்காய் துண்டுகளைப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். சின்னச் சின்ன பஜ்ஜி அளவுக்கு நன்றாகப் பொரித்து எடுத்துப் பரிமாறினால் ரசம் சாதத்தின் கூட சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

— விஜயா நடராசன், பம்பாய் — 93.

ஆறுதல் பரிசு:
சுண்டைக்காய் கறியமுது

பிஞ்சு சுண்டைக்காய் — ¼ லிட்டர்,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்,
கடலைப் பருப்பு — 1 மேசைக்கரண்டி,
சிவப்பு மிளகாய் — 6,
உப்பு — 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் — ¼ ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை:

பிஞ்சு சுண்டைக் காயாகப் பொறுக்கவும். காம்பை நீக்கவும். ஒரு சிறிய குழவிக் கல்லில் சுண்டைக் காயைத் தட்டினால் அதன் வாய் பிளந்து விடும். எல்லா சுண்டைக்காயையும் தட்டி விட்டுத் தண்ணீரில் போட்டுப் பிசைந்து விட்டு நீரை வடிகட்டினால் சுண்டைக்காயிலுள்ள விதைகள் நீங்கி விடும். அல்லது ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு ஒரு புரட்டுப் புரட்டினால் சுண்டைக்காய்கள் நசுங்கி விடும். விதைகள் வெளியே வந்து விடும். பிறகு அதைக் கழுவி விட்டால் எல்லா விதைகளும் நீங்கி விடும். அதன் பின் சிறிது உப்பு சேர்த்து காயை வேக விட்டு தண்ணீரில்லாமல் வடித்து வைக்கவும். கடலைப் பருப்பை உப்பு மிளகாய் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். (கடலைப் பருப்புடன் பொட்டுக் கடலையையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அரைத்த பருப்பு விழுதைப் போட்டு பொலபொல வென்று உதிர் உதிராக ஆகும் வரை வதக்கவும். பிறகு வெந்த சுண்டைக்காயையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். பெருங்காயத் தூள் சேர்க்கவும். இறக்குவதற்கு முன் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து ஒரு ஸ்பூன் அஸ்காவையும் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

— ஷீலா, கோயமுத்தூர் — 12.

தேன்குழல், நாடா முறுக்கு, தட்டை போன்றவை நமுத்துப் போகாமல் முறுமுறுவென்று இருப்பதற்கு மாவை வெந்நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து செய்யுங்கள். என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை இது.

— உமா புஷ்பராஜ்.



இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் '90

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் இரண்டு வாரங்கள் லாபகரமாக இருக்கும். பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கும் ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகும். வானொலி, தொலைக்காட்சி திரைப் படத்துறை ஆகியவை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு லாபகரமான முன்னேற்றம் காணப் படுகிறது. குறிப்பாக 9 — ம் தேதி முதல் 14 ம் தேதி வரை அசுவினி, பரணி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு எதிர்பாராத தனலாபம் உத்தியோகப் பிராப்தியும். பதவி உயர்வும் அல்லது வேறு எந்த விதத்திலாவது மனமகிழ்ச்சியைத் தரத்தக்க விதத்தில் சூழ்நிலை அமையும். ஆயினும் ஒரு சிலருக்கு நெருப்பினாலோ உஷ்ண சம்பந்தமாகவோ மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டி இருக்கும்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை, 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2, — ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் சுகம் உண்டு. அங்காரர்களாலும், சனியினாலும் சங்கடங்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் ' வரலாம். இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் சற்று ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். கண்களும் பாதிக்கப்படலாம். எனினும் குருவினால் நன்மை ஏற்படும். எதுவும் விபரீதமாக ஆகி விடாது. ஒரு சிலருக்கு அது உத்தியோகத் துறையானாலும், அல்லது கலைத் துறையானாலும் வெற்றியும், பதவி உயர்வும் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ரோகிணி நட்சத்திரக்காரர்களுக்கும், கிருத்திகை நட்சத்திரக்காரர்களுக்கும், குறிப்பாக சந்திர தசை, புக்தி நடப்பவர்களுக்கு எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் சாதனை புரிதல் என்ற நிலை ஏற்படும். சுக்கிர கடாட்சத்தால் கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

வீட்டில் அமைதியும் மனநிறைவும் ஓரளவுக்கு உண்டு. ஆயினும் மாதம் பூராவும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வெளி வட்டாரப் பழக்கத்தில் குழப்பமும், எதிர்ப்பும் ஏற்படும். அதே சமயத்தில் அங்காரகனால் வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் ஏற்படும். எரிபொருள் துறையில் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு பதவி ஏற்றம் ஏற்படும். அதே சமயத்தில் நீர்த் துறையில் பணியாற்றுபவர்களின் பதவி பறிபோகலாம். அல்லது குற்றம் கண்டுபிடிக்கப்படலாம். குறிப்பாக இந்த இராசியைச் சேர்ந்த புதன்திசை நடப்பவர்களுக்கு மட்டுமே பிரத்யேக யோகம் உண்டு. அதே சமயம் கேந்திரங்களில் கன்னி, தனுசு, மீன இராசிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் குரு இருப்பவர்களுக்குக் கவலை இல்லை. கஜகேசரி யோகத்தால் கோடி தோஷங்கள் பரிகாரமாகின்றன. மொத்தத்தில் ஒரு மந்தமான மாதமாக இருக்கும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் முதல் மூன்று வாரங்கள் மன அமைதி கெடும். விரக்தியுடன் கூடிய அலைச்சல் இருக்கும். உடல் நிலையும் ஓரளவு பாதிக்கும். பணிபுரிபவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய நிலை. குறிப்பாக பணப் பொறுப்பும், நிர்வாகப் பொறுப்பும் ஏற்றுள்ள மேலாளர்கள் சற்று ஜாக்கிரதையுடன் செயலாற்றவும் வேண்டும். அதற்கேற்ப பேசும் சொற்களை அளந்து சொல்ல வேண்டும். மாதத்தின் கடைசி இரண்டு வாரங்களில் மனத் தெம்பு ஏற்பட்டு எதிலும் நிதானப் போக்குடன் நடந்து கொள்ளும் பக்குவம் உண்டாகும். அது சமயம் சில கன்னிப் பெண்களுக்கு நின்று போன திருமண ஏற்பாடு மீண்டும் செய்து முடிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

அங்காரகன் அத்தகையதொரு வாய்ப்பை அவர்களுக்கு அளிப்பார்.

சிம்ம ராசி:

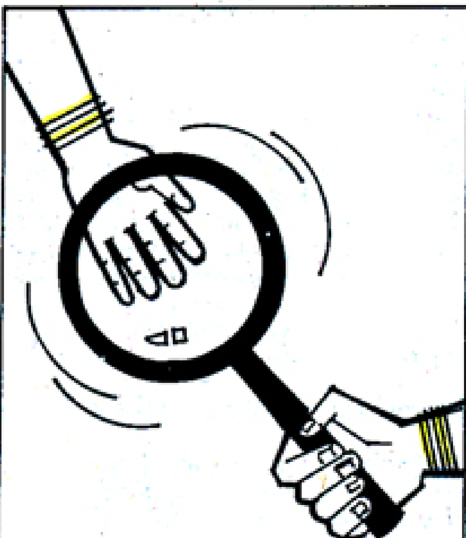
மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

முதலிரண்டு வாரங்கள் மகிழ்ச்சியையும், மன அமைதியையும் தரும். திருமண நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வது, அல்லது திருமணமாகாத கன்னிப் பெண்களுக்கும் வாலிபர்களுக்கும் திருமணம் கைகூடி வருவது போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு அதிகம் தெரிகிறது. சிலருக்குத் தீர்த்த யாத்திரை மேற்கொள்ளும் நிலை உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதி மந்தமான சூழ்நிலை உருவாக்கும். எதிலும் தர்க்கம் எப்பொழுதும் குழப்பம் என்ற நிலைதான். சனியைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் அனைத்தும் அலைக்கழிக்கத்தக்க சூழ்நிலைதான் ஏற்படுத்தும். எனவே எதிலும் சற்று எச்சரிக்கை தேவை.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சாதாரண மாதமாக இருக்கும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் எதிர்பாராத மாறுதல்கள் ஏற்பட நியாயம் ஏதுமில்லை. இழுபறி நிலையானாலும் அல்லது சரளமான வசதியானாலும் அப்படியே நீடிக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதி அதிலும் குறிப்பாக புதன் திசை நடப்பவர்களுக்கும் அந்தத் திசையில் குரு புக்தி நடப்பவர்களுக்கும் நல்ல சூழ்நிலை உருவாகும். அதன் பயனாக பதவி உயர்வு சுபகாரியங்கள் நடத்துதல், பெரியோர்களின் ஆசி பெறுதல் போன்ற நற்காரியங்களும், சுபச் செலவுகளும் நடக்கும். சுக்கிர தசை புதன் புக்தி அல்லது புதன் திசை, குருபுக்தி நடக்கும் கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடிவரும். மருத்துவத் துறையில் இடம்பெற முயற்சி செய்தவர்களுக்கு முயற்சியில் வெற்றி உண்டாகும். பொறியியல் துறையில் இடம்பெறும் முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் கொஞ்சம் சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும்.



துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரகனைத் தவிர மற்றவர்கள் அருள் பாலிக்கிறார்கள். எனவே எதிலும் வெற்றி உண்டு. எனினும் மண் சம்பந்தமான எந்த விவகாரமும் தோல்வியைத் தரும். காலி நிலம், வீடுமனை இவை சம்பந்தமான விற்பனையை சற்று தள்ளி வைக்க வேண்டிய நிலை இருக்கும். குரு கடாட்சத்தால் பதவி உயர்வும் பண வரவும் உண்டு. கலைஞர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதி பலவிதத்தில் நன்மை தரும். படத்துறையினர் ஏற்றம் பெறும் காலகட்டம் ஆரம்பம். ஒரு சிலருக்குத் தீக்காயமோ சிறு விபத்தோ ஏற்பட ஏதுவிருந்தாலும் குருவினால் விபரீதம் ஏதும் நிகழா வண்ணம் பாதுகாக்கப்படுவர். பொதுவாக இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு நல்லதொரு மாதமாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சாதாரண மாதம்தான். பொருளாதார நிலை சற்று மந்தமே. அலுவலகத்திலும் சற்று கெடுபிடி இருக்கும். 7½ சனியின் தொல்லை சற்று மனக் குழப்பத்தைத் தரும். உடல் நிலையும் பாதிக்கலாம். மனத்தில் தோன்றியதை உடனடியாகச் சொல்லுகின்ற வெகுளித்தனமுடையவர்கள் வெளிவிடும் வார்த்தைகளால் வம்பில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். எனவே எதிலும் நிதானம், எப்போதும் பொறுமை என இந்த மாதம் பூராவும் சற்று ஜாக்கிரதையுடன் இருக்க வேண்டி இருக்கும். திருடர் பயமும் உண்டு. வேண்டியவர்களே வேதனை தரக்கூடிய சூழ்நிலை. எனவே நல்லதொரு மாதமாக இருக்க நியாயமில்லை.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முதல் மூன்று வாரங்களில் நற்பலன்கள் கூடுதலாக நடக்கும். நிச்சய தாம்பூலம் மற்றும் புதுமனை புகுவிழா போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு இடமுண்டு. ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில்தான் அவற்றிற்கு வாய்ப்பு அதிகம். அரசுத் துறை மற்றும் தனியார்த் துறையில் பணிபுரிபவர் களுக்கு பதவி ஏற்றம் அல்லது மனத்திற்குப் பிடித்த இடத்தில் மாற்றம் போன்றவை நிகழலாம். நீண்ட தூரப் பிரயாணத்திற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. வயிறும் வாயும் சற்று அவதிக்கு ஆளாகும். அதாவது அல்சர் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. காரத்தையும், எண்ணெய் வகைகளையும் சற்று மிதப் படுத்த வேண்டிய நிலை. மற்றபடி நல்ல தொரு மாதமாக இருக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங் கள்.

சென்ற மாத இழுபறி நிலையே இந்த மாதமும் தொடரலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் குருவின் அருள் உண்டு. பிற்பகுதியில் படத்துறையினருக்குச் சற்றுக் கூடுதலான நன்மை உண்டு. சினிமாக் கலைஞர்களுக்குப் புது ஒப்பந்தம் ஏற்பட்டு நன்மை கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. உஷ்ண சம்பந்தமான உபாதைகள் ஒரு சிலருக்கு ஏற்படலாம். வெளிநாட்டு செய்திகள் எதிர்பார்த்தபடி குறித்த காலத்தில் வருவதற்குத் தடை உண்டு. சுமாரான மாதமாகத்தான் இருக் கும். குறிப்பாகப் பொருளாதார நிலை சற்றுக் கடுமையான வறட்சியைத் தரும்.

அழகுக் குறிப்பு

சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு ஆகிய சரக்குகளைச் சம அளவாக எடுத் துக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்றாகச் சேர்த்து மைபோல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த விழுதைத் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் முகப்பரு கொட்டிப் போய்விடும். பின்னர் முகப் பருவின் தழும்பு கூட இருக்காது.

— 'அழகுக் குறிப்புகள்' என்ற நூலி லிருந்து.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

திருக்கணிதப்படி கும்பராசிக்காரர் களுக்கு சனீஸ்வர பகவான் லாபத்தில் சஞ்சரிக்கிறார். எனவே சஞ்சலப்படத் தேவையில்லை. சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலைக்கும் குறை வில்லை. சரளமான பொருளாதார வசதி உண்டு. அரசுப் பணியாளர்களுக்கு குறிப்பாகப் பொதுத் துறையினர்க்கு சற்றுக் கடுமையான வேலை பளு ஏற்படும். வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படும் வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு இருக்கிறது. சனி திசை சுக்கிர புக்தி நடக்கும் கன்னிப் பெண்களுக்கு மாதத் தின் பிற்பகுதியில் திருமண வாய்ப்பு கைகூடி வரும். மகான்களையும், ஞானிகளையும் சந்தித்து ஆசி பெறுவதற்கான வாய்ப்பு ஒரு சிலருக்கு உண்டு. எதிர்பாராத விதத்தில் தனலாபம் சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு ஏற்படும். அது பூர்வீக சொத்தின் விற்பனை, பாகப்பிரிவினை மூலமும் வரலாம் அல்லது அதிருஷ்டவசமாகவும் வரலாம்.

மீன ராசி:

பூரட்டாதி — 4 ஆம் பாதம், உத்திரட் டாதி, ரேவதி.

மீன ராசிக்காரர்களுக்கு பிப்ரவரி மாதத் தில் எழுதியது போல படிப்படியாக முன்னேற்றம் ஏற்படும். பதவி ஏற்றமும், மனத்திற்கு ஏற்ற இடமாற்றமும் அரசுப் பணியாளர்களுக்கு ஏற்படும். எரிபொருள், இரசாயனத் துறை, விவசாயத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு லாபம் எதிர் பார்ப்பதை விட அதிகம் கிடைக்கும். மாதத் தின் முற்பகுதி வரை நகை வியாபாரிகளுக்கு நஷ்டம் ஏற்படும். அப்படி நஷ்டம் ஏற்பட்டா லும் பிற்பகுதியில் திடீர் விலை உயர்வு ஏற்பட்டு இலாபம் கிடைக்கும். அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்குச் சுறுசுறுப்பாய் இயங்க வேண்டிய நேரமாகும். அது தேர்தல் சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். கலைத் துறை யில் ஈடுபட்டவர்களும், வானியியலில் ஈடுபட்டுள்ள நிபுணர்களும் பாராட்டப்படு வார்கள். டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டோர், மற்றும் இரும்புப் பட்டறை, மோட்டார் வாகன சம்பந்தமான தொழிலாளர்கள் கூடுதலாக நன்மை பெறுவார்கள்.

நீங்கள் ஒரு யதார்த்தவாதியா?

அங்காரகனின் அருள் பெற்று சகட யோகத்தை அடைந்து, சிறந்ததொரு வாழ்வை அடைபவர்களைப் போலவே,

பல தலைமுறையினரின் நம்பிக்கையான குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி

ஓமம்



குழந்தைகளுக்கு வாயுவினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியை போக்க சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவர்கள், மற்றும் அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் ஓமத்தை பயன்படுத்தி நல்ல பலன் கண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

வீரிட்டழும் குழந்தையின் வாயு தொந்தரவு, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்பொருமல், ஆகியவற்றை போக்கும் சிறந்த மருந்தான ஓமம், சரியான விகிதத்தில் **நியுபானில்** அடங்கியுள்ளது.

ஓமத்துடன், சதகுப்பை, ஏலக்காய், வசம்பு, கடுக்காய் போன்ற சிறந்த மற்ற மூலிகைகளும் **நியுபானில்** தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

நியுபான் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக்கூடியது. தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். அஜீரணத்தைப் போக்கும். பின் விளைவுகள் எதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

ஓமம் மற்றும் சிறந்த மூலிகைகள் நிறைந்தது
— நியுபான்
குழந்தைகளின் வயிற்றுவலி நிவாரணி



தஞ்சாவூர் — 613 007

EXELADS/PP 583A/90

சசயோகம் எனும் மகா புருஷயோகத்தை அடைபவர்கள் சனீஸ்வர பகவானின் அருளால் அமோகமான வாழ்வைப் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ்வார்கள். சனீஸ்வரனைப் பொல்லாதவன் என்றும், மக்கள் தம் வாழ்வில் கஷ்டப்படுவதற்கு அவனே காரணமென்றும் பலர் கூறுவதைக் கேட்கலாம். ''அவன் என்ன செய்வான். அவனைப் பிடித்த சனி அப்படிச் செய்யச் சொல்லுகிறது.'' என அங்கலாய்ப்பவர்களும் உண்டு. ஆனால் உள்ளபடியே நடுநிலை தவறாத கிரகம் ஒன்று உண்டு. என்றால் அது சனீஸ்வர கிரகமேயாகும். ஆட்சி உச்சம் பெற்றும் 3, 6, 11 இடங்களிலிருந்தும் சனீஸ்வரர் ஜாதகர்களுக்கு ஐஸ்வரியத்தை அள்ளித் தருவார். இத்தகைய வாய்ப்பினை யார் பெறுகிறார்களோ அவர்களே சசயோகத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்.

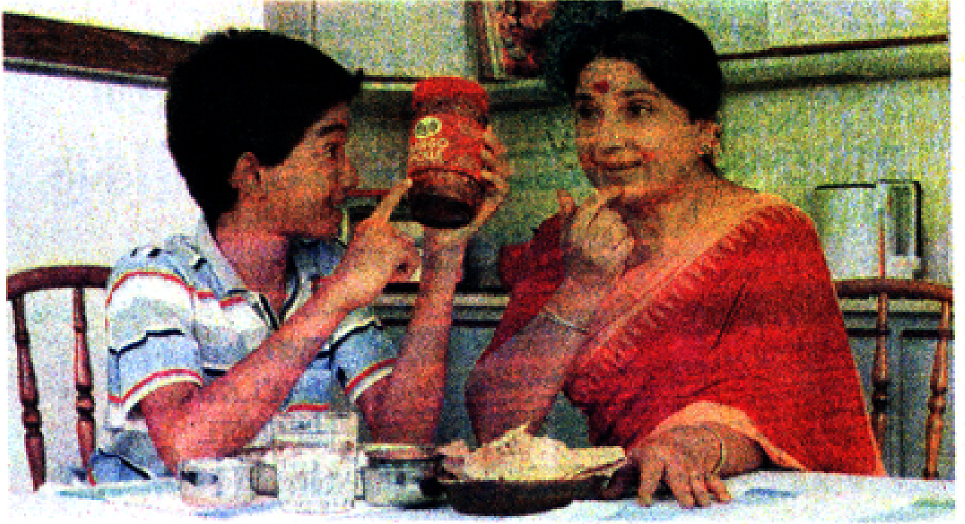
உள்ளங்கையில் பாம்பு விரல் என்று கூறப்படும் நடு விரலுக்கு கீழே சனிபகவானின் மேடு அமைந்துள்ளது. ஐந்து விரல்களில் நடு விரலாக உள்ள நீளமான விரல் சனீஸ்வரனுக்கு உரிமையாக்கியதன் நோக்கம் அவர் கிரகங்களில் நடுவராக அதாவது நீதி தேவதையின் பிரதிநிதியாக இருக்கிறார் என்ற ஒரே காரணமாகும். அது மட்டுமல்ல விதி ரேகை எனும் சனீஸ்வர ரேகை (a — b) உள்ளங்கையின் மத்திய பாகத்தில் செல்லுவதும் அதே காரணத்திற்காகத்தான்.

ஒரு பெண்ணின் இடது கையில் சிறந்த விதிரேகை (a — b) அமைந்து சனி விரல் நேராகவும் நீண்டும் காணப்பட்டால் அந்த சகோதரிக்குச் சனீஸ்வர கடாட்சம் உண்டு என்பதை அறியலாம். அத்துடன் அகன்ற அப்பழுக்கற்ற சனிமேடும் அமைந்திருந்து ரோஜா நிறத்தில் உள்ளங்கை இருந்தால் அவருக்கு சசயோகம் உள்ளது எனலாம். அதே சமயம் அவரது ஜாதகத்தைப் பார்த்தால் மகர கும்பராசியிலோ, அல்லது துலா ராசியிலோ சனீஸ்வரன் இருப்பார். அத்தகையவர்கள் யாராக இருந்தாலும் எத்தகைய ஏழ்மைக் குடும்பத்தில் பிறந்திருந்தாலும், சனீஸ்வரனது திசையிலோ அல்லது அவனது புத்திகளிலோ அளப்பறிய செல்வம் பெற்று அமோகமான வாழ்வை அடைவர். அவருக்கு அடிபணிந்து வேலை செய்ய அநேகர் காத்திருப்பர். அவரது முகத்தில் அலாதியானதொரு களையும் காணப்படும். அத்தகைய சச யோகத்தை யுடைய பெண்கள் கணவனிடத்தில் அபரிமிதமான அன்பைப் பொழிந்த போதிலும் அவரது தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டத் தவற மாட்டார்கள். சச யோகத்தை உடையவர்கள் பொதுவாக நேர்மையையே கடைப்பிடிக்க விரும்புவார்களர்தலால், அவர்களிடம் கடுமையும் கண்டிப்பும் இருப்பதால் ஒரு சிலர் அவர்களைப் பொல்லாதவர்கள் என்றும் பார்ப்பதற்கு சாதுவாக தோன்றினாலும் உள்ளத்தில் பயங்கரமானவர்கள் என்றும் தவறாக எடை போடுவார்கள். இந்த நிலைக்குக் காரணம் சசயோகத்தை உடைய பெண்களின் சனிமேட்டில் நக்ஷத்திரக் குறி (s) ஒன்று காணப்படுவதேயாகும்.

பொதுவாக மகாபுருஷ யோகத்தையுடையவர்கள் மக்களால் பெரிதும் மதிக்கப்படுவார்கள் என்றாலும் சச யோகக்காரர்கள் மட்டும் நீதி தேவனின் ஆளுகைக்கு உட்பட்டவர்கள். ஆதலால் அவர்களது செயல்கள் நீதியையும்,நியாயத்தையும்அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதால் அவர்கள் யதார்த்த வாதிகளாக இருப்பார்கள். சாதாரணமாக யதார்த்த வாதி வெகுஜன விரோதி என்பதற்கேற்ப அவர்களது நியாய வாதம் மற்றவர்களுக்கு விரோதமாக தெரியும். இந்த நிலையைப் பெற்றுள்ள பெண்களின் கைகளில் மேற்படி விதிரேகையில் சூரிய மேட்டினருகில் ஒரு கிளை தோன்றி (m — n) அது சூரிய ரேகையை வெட்டி நிற்கும். ஆனால் இந்த ரேகை அமைப்பு மிக மெல்லியதாகவே காணப்படும். மேற்படி சச யோகத்தை உடையவர்களுக்குப் புதனும், குருவும், சந்திரனும் அனுகூல நிலையில் இருக்கிறார்களா என்பதை அறிய அவர்களது உள்ளங்கையில் உள்ள மேற்குறித்த கிரக மேடுகள் ரேகை ஏதுமின்றி பளபளப்பாக இருக்க வேண்டும். அப்படி அமைந்தவர்கள் கர்ணனைப் போன்ற கொடைத்தன்மையையும் அதே சமயம் நன்றியும், நீதியும் தவறாத நிலையும் பெற்று நீதித் தேவனின் அருட் பார்வை உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அத்துடன் அவர்கள் சதயம், சுவாதி, திருவோணம் ஆகிய நட்சத்திரங்களில் ஒன்றில் பிறந்தவர்களாக இருப்பார்கள்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.





என் பாட்டி ஒரே ஒரு முறைதான் பொய் சொன்னாள்...

தினமும் நான் சாப்பாட்டை முடிக்க பாட்டி எனக்கு ஸ்பூன் நிறைய ஊறுகாய் வைப்பது வழக்கம். ஆகா, காரமும் மணமும் நிறைந்த, அருமையான, வீட்டிலேயே தயாரான ஊறுகாய்... ஆனால் நான் ருசித்துச் சாப்பிட்டது உண்மையில் ருசி ஊறுகாய்தான் என்பதை, பாட்டி என்னிடம் சொல்லாமலே மறைத்து விட்டாள். இப்போதுதான் எனக்கு அந்த உண்மை தெரியும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் சொல்வேன். ருசி ஊறுகாய்க்கும் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் ஊறுகாய்க்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் பாட்டியின் தயாரிப்பான வீட்டு ஊறுகாய் போலவே ருசி ஊறுகாய் விறுவிறுப்பானது. நல்ல மணத்துடன் கூடியது. மேலும் மேலும் சுவைக்கத் தூண்டுவது. இது முழுக்க முழுக்க உண்மைதான்!

சுவை மிக்க
19 வகைகளில்
கிடைக்கிறது.



ருசி ஃபுட் பிராடக்ஸ்,
"ஷ்யாம் ஹவுஸ்",
125, ஜி.என். செட்டி ரோடு சென்னை 600 017

போன்: 869290/869438

SHYAM GROUP
ENTREPRENEURS WITH VISION



LINTAS M RFP 3 2013 TM

வீட்டிலே தயாரித்தது போன்ற சுவை.
செய்யும் சிரமம் சிறிதும் இல்லை

இரு வித அனுகூலங்களுடன் உங்கள் குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புங்கள் !

ருசி + ஊட்டச்சத்து கொண்ட பானி மிக்ஸ்.

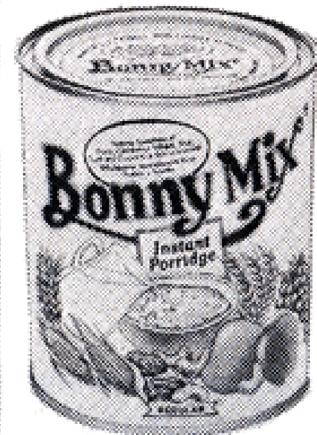
ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவு தேவை. பானிமிக்ஸ் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு இதனைத் தவறாமல் அன்றாடம் கொடுங்கள். இதில் சுவையான ஆப்பிள்,மாம்பழம்,பேரீச்சை, திராட்சை, முந்திரியுடன், கோதுமை, அரிசி மற்றும் சோளமும் அடங்கியது. இவை அனைத்தும் குழந்தைக்குத் தேவையான கூடுதல் சத்தை அளிக்க வல்லது.

பானிமிக்ஸ் தயாரிக்க எளிது

சமைக்கத் தேவையில்லை.

தேவையான அளவை கிண்ணத்தில் போடவும். முன்னமே கொதிக்க வைத்த-பாலைச் சேர்க்கவும். மிருதுவான பாரிட்ஜ் கிடைக்க மெதுவாக கலக்கவும்.





உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ.

GL/3/89-R-TAM

எப்போதுமே வருமுன் காப்பது நல்லது. உங்கள் குழந்தை மனவளர்ச்சி குன்றியவனாக இல்லாமலிருக்க, நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை இவை:

1. நெருங்கிய உறவில் திருமணம் செய்து கொள்வதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அப்படிப்பட்ட உறவில் பிறந்த குழந்தைகள் பெரும்பாலும் சாதாரணமாகவே இருந்தாலும், மற்ற வகைத் திருமணங்களில் உருவான மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை விட இவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம்தான் என்பது நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.
2. பிரசவ காலத்தில் தாய் சத்தான உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சிறிய ஒல்லியான குழந்தை பிறக்க நேரிடும். அத்தகைய குழந்தைக்கு மூளை பாதிப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.
3. தாயின் வயதும் ஒரு காரணமாக

மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களாக

அமையலாம். வளரும் பருவத்தில் (டீனேஜ்) உள்ள தாயின் உணவுச் சத்து அவளுடைய திசுக்களுக்கும், வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கும் பகிர்ந்து கொள்ளப் படவேண்டிய கட்டாயமேற்படுகிறது. எனவே இருபதிலிருந்து முப்பது வயதுதான் ஒரு பெண் தாய்மை அடைய சரியான பருவம்.
4. கர்ப்பமுற்ற காலத்தில் அதிகமாக எக்ஸ்-ரே எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அடிக்கடிப் பாயும் எக்ஸ்-ரேயினால் வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தைக்கு மூளை பாதிப்பு உண்டாகலாம்.
5. எலும்புருக்கி நோய் மூளை பாதிப்புக்கு வழி வகுக்கும். எனவே ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பி.ஸி.ஜி. மருந்து அளிப்பது அவசியம்.
6. குழந்தைக்கு சுத்தமான காற்று அவசியம். வெவ்வேறு விதமான நச்சுப் பொருட்களிலிருந்து அவர்கள் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக சிலவகைக் கண்மைகளில் உள்ள காரியம் மூளையைப் பாதிக்கலாம்.
7. தலையில் படும் காயங்கள் மூளையைப் பாதிக்கலாம். எனவே குழந்தைகள் விளையாடுமிடம் உயரத்தில் இருந்து விழாத மாதிரியும், சாலைப் போக்குவரத்திலிருந்து விலகி இருக்கும் வகையிலும் அமைய வேண்டும். திறந்த மொட்டை மாடியிலிருந்து காற்றாடி விட சிறுவர்களை அனுமதிக்கக் கூடாது.
8. தட்டம்மை காரணமாகவும் மூளை பாதிக்கலாம். இதற்கான தடுப்பு



மருந்தைக் குழந்தைக்குச் செலுத்த மறக்கக் கூடாது.
9. டிஹைட்ரேஷன் (நீர்ச் சத்து வெளியேறுதல்) காரணமாகவும் மூளை பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படாமல் இருக்க சுத்தமான சுழ்நிலை, கொதிக்க வைத்த குடிநீர் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தவும்.
10. நல்லவித கல்வி, அன்புள்ளங்கள் கொண்ட கட்டுக்கோப்பான குடும்பம் ஆகியவையும் நல்ல மனநலத்துக்கு அவசியம்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.



5

யௌவன கர்வம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

மெத்தென்ற உள்ளங்கை. பஞ்சு பஞ்சாகக் கை கால்கள். கண்ணைச் சுழற்றிச் சுழற்றிப் பார்க்கும் சொர்க்கம். பார்த்தால் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் போன்ற ஓவியம்!

சாந்தாவுக்குப் பிறந்த குழந்தையைத் தூக்குவது புதிதல்ல. அம்மா பெற்றுப் போட்டதையெல்லாம் அவள்தானே பார்த்துக் கொண்டாள்? ஆனால் இந்தச் சிசு, அவளுக்கே உரியது! அவள் வயிற்றில் ஜனித்து, வளர்ந்து, புரண்டு, வலி கொடுத்துச் சுகம் தந்த குழந்தை!

மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு அதன் தலையை மென்மையாக வருடிக் கொடுத்தாள். அந்த அரசாங்க ஆஸ்பத்திரியில் கொடுத்திருந்த தொளதொள அங்கியை அணிந்து கொண்டு கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டு தன்னைப் பார்த்த அவளுக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

"இன்னா சிரிப்பு...? வாயைத் திற... நாக்கு நீட்டு...!" வெள்ளை உடை நர்ஸ் அதட்டிக் கொண்டே வந்து தர்மாமீட்டரை வாயில் வைத்தாள்.

வாயை மூடிக் கொண்ட சாந்தா தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் களேபரங்களில் அப்போதுதான் கவனம் செலுத்தினாள். வரிசையாகக் கிடந்த படுக்கைகளில் பல

போஸ்களில் தாய்மார்கள். இடம் கிடைக்காத பலரும் ஆங்காங்கே பெட்ஷீட்டை விரித்துக் கிடந்தார்கள். நிறைமாத கர்ப்பிணிகள், பால் கொடுக்கும் தாய், தூங்கும் பெண், ரொட்டியைக் காப்பியில் தொட்டுத் தொட்டுத் தாய் கொடுக்க சாப்பிடும் களைத்துப் போன கர்ப்பிணி... எல்லாவற்றிலும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் டெட்டால் நெடி...

தர்மாமீட்டரை வெளியே எடுத்த நர்ஸ் தூக்கிப் பார்த்து விட்டு உதறி விட்டு 'டக்டக்' கென நடந்தாள். அவளை ஏதோ கேட்க

வாயைத் திறந்த சாந்தா திரும்பவும் மூடிக் கொண்டாள்.

அங்கே எல்லாமே இயந்திரகதியில்தான் நடக்கும். இதயம் என்பதற்கே இடமில்லை என்பது இப்போதுதானா தெரியும்? சாந்தாவுக்கு அதிக பரிச்சயமான விஷயமே ஆஸ்பத்திரிதானே? அங்கே நோயாளியும் நோயாளியும்தான் ஆத்மார்த்த சிநேகிதமே தவிர, டாக்டருக்கும் நோயாளிகளுக்கும் பந்தமே கிடையாது.

பெருமூச்சு விட்டபடி தூங்கிப் போன மகனை எடுத்து மெதுவாகத் தொட்டிலில் படுக்க வைத்தாள். பக்கத்து 'பெட்' காரியின் அருகில் அமர்ந்திருந்த அவளுடைய அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

''கொஞ்சம் பார்த்துக்கிறீங்களா? பாத்ரூமுக்குப் போயிட்டு வந்துடறேன்...''

''ஆகட்டும்டியம்மா. போய்ட்டு வா...'' என்றவள் ஸ்டூலை விட்டு எழுந்து இவள் குழந்தையின் அருகில் வந்தாள்.

''இது என்னா பெண்ணே போ, பிள்ளைக்காரிக்குத் துணையா யாராவது இருக்க மாட்டாங்களோ. ரெண்டு மணிக்குச் சாப்பாடு வருது. புருஷங்காரன் வரான்... ஓடறான்... பாவம்...'' பாத்ரூமை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருந்த சாந்தாவின் காதில் ஸ்பஷ்டமாக இந்த வார்த்தைகள் விழுந்தன. வேக வேகமாகத் தன் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு தன் மகனிடம் ஓடி வந்தாள்.

''சரிதான்... நானும் கிளம்பறேன். எம் பொண்ணுகிட்ட கூட பேசிக்கிட்டிரும்மா...'' என்றவளைப் பார்த்துத் தலையசைத்தாள்.

''லட்சுமிதான் நிறைய பேசறாளே...'' என்று சிரித்தாள். ''மூணு நாளு ஆகப் போறதே. நாளைக்கு உன்னை அனுப்பிடறாங்களா...?''

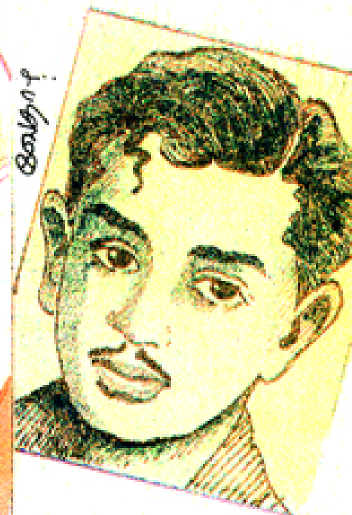
''டாக்டரு சாயங்காலம் சொல்றேன்னு சொன்னாரு...'' என்றவளின் பார்வையில் வார்டிற்குள் நுழைந்து கொண்டிருக்கும் சங்கரன் தென்பட்டான்.

'இதென்ன இந்தவேளையில் இவர்...?'

சங்கரன் கையில் பை. அதில் அவளுக்கான உணவு. பரவாயில்லையே. மாமிக்குக் கூட இந்தப் பச்சை உடம்புக்காரியின் பசி தெரிந்ததா...? அவளருகே வந்தான் சங்கரன்.

''என்னங்க இந்த நேரத்துக்கு...?''

அவளிடம் பையை நீட்டியவன், ''சாப்பிடு... குழந்தையைப் பார்க்கலாம்னு வந்தேன்...'' என்றவன் சுற்றிக் கொண்டு போய்க் குழந்தையைத் தூக்கி மடியில் வைத்தவாறே ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து கொண்டான்.



தனித்தனி டப்பாக்களில் போட்டு அடைத்திருந்த குழம்பு சாதத்தையும், மோர் சாதத்தையும் உள்ளே தள்ளினாள் சாந்தா. இடையே அவனைப் பார்த்தவள்,

''ஏன் ஒரு மாதிரி இருக்கீங்க?'' என்றாள்.

''ம்... ஒண்ணுமில்லையே... லேசா தலைவலி.''

''ஏங்க... குழந்தைக்கு என்ன பெயர் வைக்கலாம்...?''

அவளை நிமிர்ந்து பார்த்தான். ''ஸ்ரீதரன்னு வை...''

''என்னங்க வையுன்னு சொல்றீங்க. நீங்க தானே பேரை நெல்லுல எழுதணும். ஸ்ரீதர்... நல்லாத்தான் இருக்கு பேரு...

''அம்மா இன்னிக்கு வர மாட்டாங்களா? நீங்க சாப்பாடு கொண்டு வந்திருக்கீங்க. ஆங்.. டாக்டர்ட்ட நீங்க போறப்ப கேட்டுட்டீங்கன்னா நாளைக்கு அனுப்பறாங்களா, இல்லையான்னு தெரிஞ்சுடும்...''

சங்கரன் அந்தக் குழந்தையை எடுத்து மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு அதன் கன்னத்தில் முத்தம் கொடுத்தான். சுகமாகத் தூங்கிக் கொண்டிருந்த குழந்தை மெல்ல சிணுங்கியது. சாந்தா சிரித்தாள்.

''நல்ல காலம்ங்க. அங்கே ரோட்லேயே எங்கே பிரசவம் ஆயிடுமோன்னு பயந்து போயிட்டேன். நீங்க உடனே நிலைமையை புரிஞ்சுக்கிட்டு ரிக்ஷா பிடிச்சு ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிட்டு வந்துட்டீங்க... அம்மா ரொம்ப சத்தம் போட்டாங்களா...?''

''எதுக்கு அவங்க சத்தம் போடறாங்க. உன்னை சேத்துட்டு போய் சத்திரத்துல சொன்னவுடனே கிளம்பி வந்துட்டாங்களே...''

வலி எடுத்தது போல இருந்ததே தவிர உடனே எங்கே குழந்தை பிறந்தது? நான்கு நாட்கள் ராப்பகலாக அல்லவா அவஸ்தைப் பட்டாள். இது பொய் வலியா, உண்மை வலியா என்று கூடத் தெரியவில்லையே... சீரகக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்தால் பொய் வலி என்றால் நின்று விடும் என்று தெரியும். ஆனால் யாரைக் கேட்பது? மாமியார் வந்து பார்த்து விட்டுப் போனவள்தான். பிறகு ஐந்தாம் நாள் குழந்தை பிறந்தவுடன்தான் வந்தாள். இடை இடையே சங்கரன்தான் வந்து கொண்டிருந்தான். இடையில் ஒரு நாள் முழுமையாக யாருமே வரவில்லை. அப்பாவுக்கோ, தம்பிக்கோ தகவல் சொன்னா மாதிரியும் தெரியவில்லை.

ஒருவழியாக ஸ்ரீதர் பிறந்தான்! மெல்லப் புன்னகைத்தாள் சாந்தா.

''இவன் பிறந்த வேளை உங்க பிரச்னை யெல்லாம் தீர்ந்துடும் பாருங்களேன். ஆபீஸ்ல இப்பவும் வேலை ஜாஸ்தியாங்க...''

சிரித்தான் சங்கரன். ''உனக்கேன் அது. இனிமே நீ மனசைத் திடமா வச்சுக்கோ, அது போதும். இவனை எப்படி முன்னுக்குக் கொண்டு வர்றதுன்னு பாரு..''

''நீங்க என்ன சொல்றீங்க...?''

''வேற என்ன சொல்றது...? பிள்ளையை நல்லா கொண்டு வரணும்னு சொல்றது தப்பா...?''

''இல்லைங்க...'' சாந்தா அவனைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தாள்.

''சரி, நான் டாக்டரைப் போய்ப் பார்க்கறேன்...'' அவள் கையில் குழந்தையைக் கொடுத்தான். அவனுடைய கைகளும், சட்டையும் அவள் மேல் பட்டது. இனம் புரியாத கலவரத்துடன் அவனைப் பார்த்தவள் எதுவும் பேசத் தோன்றாமல் மௌனமாக இருந்து விட்டாள்.

சங்கரன் எழுந்து வாசலை நோக்கி நடந்தான். அவன் வராண்டாவில் திரும்பிப் புள்ளியாகும் வரை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''ஏன் என்னவோ போல பேசுகிறார்? வரட்டும், எப்படியும் டாக்டர் என்ன சொன்னார் என்று சொல்லி விட்டுத்தானே போகப் போகிறார்.. பார்த்துக் கொள்ளலாம்...'' அவன் மீண்டும் வரும் வழியைப் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தாள். கால், அரை மணி, ஒரு மணி... நண்பகல் தாண்டி, மாலையாகி வார்டில் ஒவ்வொரு விளக்காகப் போட ஆரம்பித்தார்கள்.

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்கு வலியெடுக்க ஆரம்பித்து 'ஐயோ, அம்மா...' எனக் கத்த ஆரம்பித்தாள்.

''அடச்சே... வாயை அடக்கிக்கினு இரு.

இட்லி தோசைக்குச் சட்னி, சாம்பார், அலுத்து விட்டதா? இவற்றிற்கு மாற்றாகத் தக்காளி சட்னி தயார் செய்யும் பொழுது, ஒரு பிடி கொத்துமல்லித் தழையையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் வீட்டுத் தலைவியாகிய உங்களுக்கு இட்லி மீதமாகாது. ஐயோ பாவம், நீங்கள்.

— திருமதி தேவனாதன்.



ஓம் ஸாயிராம்!

புதுப் பதிப்பு வெளியாகிவிட்டது !

பகவான் ஸ்ரீ ஸத்ய ஸாயி பாபாவின்

திவ்விய சரிதையையும், மகிமைகளையும், மணிமொழிகளையும், அவதார உட்பொருட்களையும் ஆழ்ந்தறிந்து அநுபவித்துக் கூறி அடியார்களைப் பரவசமுறச் செய்த

ஸ்வாமி





ஸ்வாமி

(முதற் பகுதி)

ரா. கணபதி.

பெரிய (டெமி ஆக்டேவோ) அளவில் 524 பக்கங்களும் 16 பக்கப் புகைப்பட இணைப்பும் கொண்டது. விலை ரூ.40. (தபாலில் ரூ.50.)

கிடைக்குமிடம் : 1. ESKEBY & CO,
101, தம்புச் செட்டி சாலை,
சென்னை - 600 001.

2. எஸ்.கே. பாலசுப்ரமணியன்,
61/62 சேமியர்ஸ் சாலை,
ராஜா அண்ணாமலைபுரம்,
சென்னை - 600 028.
(''சுந்தரம்'' ஸாயி ஆலயத்தருகில்).

இரண்டாவது (இறுதிப்) பகுதி விரைவில் வெளியாகும்.

பதிப்பாளர்: திவ்ய வித்யா ட்ரஸ்ட்,
8, ஏழாவது மெயின் சாலை, சென்னை - 28.

சில சமயம் பண்டிகையன்று வாசலில் கோலம் போடும் பொழுதுதான் வாசலில் இடுவதற்குச் செம்மண்ணோ, காவியோ இல்லையென்று நினைவுக்கு வரும். காலை வேளையில் அக்கம் பக்கத்தில் போய்க் கடன் கேட்க வேண்டாம். கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழையுங்கள். பளிச்சென்று வாசலில் இடுவதற்குக் காவிரெடி.

— வினு



ஏன் கூவிறே...?"

"ஐயோ, எனக்கு இங்கேயே பொறந்துடும் போல இருக்கே.. நர்ஸம்மா வாயேன்..."

"தா.... எங்களுக்குத் தெரியும் எப்ப கூட்டிப் போகணும்னு. கம்மா கிட.. அவள் கையில் ஊசியைச் செலுத்திப் பஞ்சால் தேய்த்து விட்டுப் போனாள்.

எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டு அப்படியே அமர்ந்திருந்தாள் சாந்தா. ஸ்ரீதர் அழ ஆரம்பிக்கும்போதெல்லாம் பால் கொடுத்தாள்.

சங்கரன் வரவேயில்லை.

சாந்தாவிற்குத் தாகம் நாக்கு வரட்டியது. பிள்ளை பெற்றவள் சாப்பிட்டவுடன் நிறைய தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாதாம். ஒரு தம்ளர் தண்ணீரை வைத்து விட்டுக் கதவைச் சாத்திக் கொண்டு உள்ளே போனவர்கள் வரவேயில்லை.

எல்லாவற்றையும் கடந்த நிலையில் மௌனமாகி விட்டிருந்தாள் சாந்தா.

ஆஸ்பத்திரிக்கு யாரும் வராத நிலையில், ஐந்தாம் நாள் கழுத்தைப் பிடித்துத் தள்ளாத குறையாக டாக்டர்கள் டிஸ்சார்ஜ் செய்து விட்டார்கள். பக்கத்துப் பெண்மணிகளின் துணையுடன் எல்லா சாமான்களையும் பொறுக்கிக் கொண்டு வீடு வந்து சேர்ந்தவளை வரவேற்க யாரும் வாசலுக்கு வரவில்லை. வீடு மௌனம் காத்தது.

தானாக உள்ளே நுழைந்து தங்கள் அறைக்குள் நுழைந்தாள். அவள் எதிர் பார்த்தபடியே அங்கு சங்கரனின் ஒரு துணி மணியும் இல்லை.

அவளால் எல்லாவற்றையும் ஊகிக்க முடிந்தது. வேலை போய் விட்ட கணவனுக்கு வீட்டில் என்னென்ன மரியாதை கிடைத்திருக்கும், எப்படி சண்டை நடந்திருக்கும் என்றெல்லாம் ஊகித்தாள். கடைசியாகத் தன்னைப் பார்க்கவே அவர் வந்திருக்க வேண்டும். தொட்டிலில் கிடந்த குழந்தையைத் தூக்கித் தன் மடியில் கிடத்தி விட்டுப் போயிருக்கிறார்.

எல்லாவற்றையும் தாங்கிக் கொண்டாள். மாமியார் ஏசினாலும், பேசினாலும் அந்த அறையில் தங்க இடம் கொடுத்திருக்கிறாளே... சோறு போடுகிறாளே..

சுந்தரமூர்த்தி ஒரு நாள் அவளிடம் வந்து குமுறிக் குமுறி அழுதார். அந்த அன்பே உருவான தெய்வம் அப்படி அழுவதை, கையில் குழந்தையுடன் மௌனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் அவள்.

"அவன் எல்லாத்தையும் பொறுத்துக் கிட்டான். ஆனா அவ... அவ தாயா...? அவ சொன்ன சொல் ஒண்ணு... கடைசியா அதுதான் அவனை அப்படிப் போக வச்சுது... அத நான் எப்படிச் சொல்ல முடியும்...? ஒரு மாமனார் சொல்லக்கூடிய வார்த்தையா அது... அதனாலதான்மா அவன் தாங்காம போய்ட்டான்..."

அவள் கேட்கவில்லை. அவளுக்கேயுரிய இயல்பான கூச்சம், 'அது என்ன மாமா?' என்று கேட்கவில்லை. அவர் வாயால் துண்டைப் பொத்திக் கொண்டு வெளியேறி விட்டார்.

ரெண்டு வேளை சோறும், ரெண்டு தம்ளர் தண்ணீருமாக யோகி போல நாட்களைத் தள்ளினாள். நடு நடுவில் தாகம் தாங்காமல் பக்கெட்டில் வைத்திருந்த நீரைக் குடித்தபோதெல்லாம் காய்ச்சல் காந்தியது. மௌனமாகப் பொறுத்துக் கொண்டாள். ஒரு மாதம் ஓடி விட்டது. ஒரு நாள் மாமியார் எதிரில் வந்து நின்றாள்.

"தே பாரு... நானும் பொம்பளைதான். அதனால்தான் ஒரு மாசம் உன்னை உக்காத்தி வச்சு செய்ஞ்சேன். இது தர்ம சத்திரமில்லே. உன் புருஷனும் போயாச்சு. என்ன செய்யப் போறே..."

"அத்தே..." திகிலோடு அவளைப் பார்த்தாள். கூடத்தில் இருந்த சுந்தரமூர்த்தி ஓடி வந்தார்.

"என்ன சொல்றே நீ...?"

"நீங்க கொஞ்சம் வாய மூடிக்கிட்டு இருங்க. உங்க பென்ஷன் பணத்திலேயே எல்லாம் ஆயிடுதுன்னு நினைப்போ... இவ, இந்தக் குட்டிச்சாத்தான் இதுக்கெல்லாம் யாரு உக்காத்தி வச்சு சோறு போடறது...

சிறு சேமிப்புத் துறையின் பரிசுகள் இணைந்த சேமிப்பு பெருக்கும் திட்டம் 1990

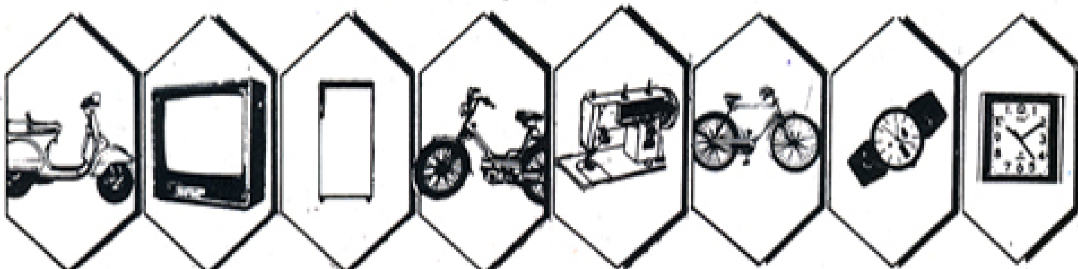


வென்றிடுங்கள் ஒரு அழகிய மாருதி கார்!



- ஒவ்வொரு ரூ.500/- முதலீட்டிற்கு வருமான வரி விலக்கு மற்றும் பரிசுகள்.
- அனைத்து மாவட்டத்திலும் ஒவ்வொரு ஒரு லட்சம் கூப்பன்களுக்கு குலுக்கல் நடைபெறும்
- NSS 87ல் முதலீடு செய்து 100% வருமானவரி விலக்கு ரூ.40,000/- வரை பெற்றிடுங்கள்
- NSC 8வது வெளியீடு/IVP ல் முதலீடு செய்து கணிசமான அளவு வருமான வரி விலக்கு பெறுங்கள்.
- மத்திய அரசுக்கு இணையாக சிறுசேமிப்பு முகவர்களுக்கு ஊக்கத் தொகை வழங்கப்படும்.
- ரூ.1000/-ம் அதற்கு மேலும் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு 1% ஊக்கத்தொகை கிடைக்கும்*

ரூ.500/- முதலீடு செய்து பளபளப்பான புதிய மாருதி காருக்கு சொந்தக்காரர் ஆகும் அதிர்ஷ்டசாலி நீங்களாக கூட இருக்கலாம். சிறு சேமிப்பு-வரிவிலக்குடன் உயர் வருவாயை அளிக்கும் முதலீட்டு திட்டங்கள்,



1 முதல் பரிசு - பஜாஜ் ஸ்கூட்டர்	2 இரண்டாவது பரிசுகள் - I.C. டி.வி.	3 மூன்றாவது பரிசுகள் ரெப்ரிஜிரேட்டர்	5 நான்காவது பரிசுகள் - மோபா	10 ஐந்தாவது பரிசுகள் தையல் எந்திரம்	10 ஆறாவது பரிசுகள் - சைக்கிள்	30 ஏழாவது பரிசுகள் - குவார்ட்ஸ் கைக் கடிகாரம்	200 ஆறுதல் பரிசுகள் - சுவர்க்கடிகாரம்

ஒவ்வொரு ரூ.500/- முதலீட்டிற்கு ஒரு இலவச பரிசுக்கூப்பன் பெற்றிடுங்கள். தனி நபர்கள் மட்டுமே கீழ்க்கண்ட திட்டங்களில் தமிழ்நாட்டில் ஜூன் '90 முதல் டிசம்பர் '90 வரை முதலீடு செய்து பெறலாம். சேமிப்பு பத்திரம் எல்லா அஞ்சல் நிலையங்களில் கிடைக்கும்

- தேசிய சேமிப்பு பத்திரம் 8வது வெளியீடு
- தேசிய சேமிப்பு திட்டம் 1987
- பொது சேமநல நிதி
- மாதாந்திர வருமானத் திட்டம்
- விவசாயிகள் சேமிப்பு பத்திரம்
  இந்திரா சேமிப்பு பத்திரம்
- அஞ்சலகக் குறித்தகால முதலீடு
  அஞ்சலக தொடர்வைப்புத் திட்டம்/ வளரும் மாத சேமிப்புத்திட்டம்

பரிசுக் கூப்பன்கள்– மாவட்ட ஆட்சியாளர் அலுவலகங்கள், வட்டாட்சியர் அலுவலகங்கள் வட்டார வளர்ச்சி அலுவலகங்களில் கிடைக்கும்.

இயக்குநர்,
சிறுசேமிப்புத்துறை
143, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி: 840223/846209

DIPR/1744/HAS/90/ARIES

இவ புருஷனே போய்ட்டப்புறம் இவ என்ன சொந்தம்...''

''ஐயோ, அப்படிப் பேசாதே. கோபத்துல போன சங்கரன் வராமயா போயிடுவான். அவனை விரட்டாதே...''

''நீங்க எதுவும் பேச வேணாம். இதோ பாருடீ... உனக்கு ஒரு வாரம் அவகாசம் தரேன். நீ உங்கப்பனுக்கு எழுதுவியோ, தம்பிக்கு எழுதுவியோ... இங்கேயிருந்து மூட்டைக் கட்டிண்டு போயிடணும்...?''

சொன்னதோடு நிற்காமல் இரண்டு பேருக்குமே அவளையே விட்டுக் கடிதம் எழுதவைத்தாள். 'பெரியவா சின்னவான்னு மரியாதை கிடையாது. நீ என்ன கடிதாசி எழுதறது' என்றவள் இப்போது சாந்தாவே தான் எழுத வேண்டும் என்றாள். இரண்டு பேரிடம் இருந்தும் பதிலே வரவில்லை. அவள் அப்பர் முகவரிக்கு எழுதிய கடிதம் மட்டும் திரும்பி வந்து விட்டது அந்த முகவரியில் அப்படி யாருமே இல்லையென்று. மணிக்குப் போட்ட கடிதம் கிணற்றில் விழுந்த கல்லானது.

''அப்போ... உங்கப்பனும் எங்கியோ போயிட்டானா... நல்ல ராசியடியம்மா உன் பிள்ளை. பொறந்தவுடனே அப்பனையும், தாத்தாவையும் துரத்தியாச்சு.. சனியன்... சனியன்... இதைத் தூக்கிக்கிட்டு உன் தம்பி ஊருக்குப் புறப்படு.. இனிமே இதுவும், நீயும் இங்கே இருந்தா நாங்களும் வீட்டை விட்டுப் போக வேண்டியதுதான்...''

மாமனார் சொல்லச் சொல்ல கேட்காமல் சாந்தாவின் துணிமணிகள் அத்தனையையும் வாரி ஒரு துணிப் பையில் அடைத்தாள். பாமா புன்முறுவலோடு எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டாள். பெரிய மனது பண்ணி இருபது ரூபாயை மட்டும் அவள் கையில் திணித்து, 'திருச்சிக்குப் போய்ச் சேரு' என்ற வாக்கியத்துடன் அந்த வீட்டின் கதவு மூடிக் கொண்டது.

கஷ்டம் ஏறி ஏறி பாரமே தாங்காமல், உச்சத்திற்குப் போய், பயம் என்ற அச்சு முறிந்து ஒடிந்து விழுந்தது அந்தப் பெண்ணின் உள்ளத்தில். இறுகித் திடமானது மனசு. விசிறியடிக்கப்பட்ட துணிப் பையைப் பொறுக்கிக் கொண்டாள். 'ஸ்ரீதரா நீயா சனியன்... என் செல்வம் நீதான்டா... இதே வீட்ல நீ உள்ள வர மாட்டியா என ஏங்கற காலம் வரும்டா...' என நினைத்தவள் திடமோடு எழுந்தாள்.

கிடைத்த பஸ்ஸில் ஏறி, அது கடைசியாக நின்ற இடத்தில் இறங்கினாள். நிமிர்ந்து பார்த்த போது ஜிலுஜிலுவென்ற காற்று வீச, உயர்ந்து நின்ற கற்பகாம்பாளின் கோயில் தெரிந்தது. அது மயிலாப்பூர் குளம் என அறிந்து கொண்டாள். கோயிலினுள் நுழைந்து அந்தக் கற்பகவல்லியின் தகதகக்கும் உருவத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தவளுக்கு மனத்தில் தைரியம் ஏறியது. அர்ச்சகர் கொண்டு வந்து கொடுத்த குங்குமத்தை மனநிறைவோடு இட்டுக் கொண்டாள்.

சலிக்காமல் மயிலாப்பூரில் ஒவ்வொரு வீடாக ஏறி இறங்கினாள். வக்கீல் ராஜகோபால் குடும்பம் அவளை அரவணைத்துக் கொண்டது. வக்கீல் மாமி கோமளம் வைரத்தோடு மினுமினுக்க அவளைச் சமையல்காரி ஆக்கிக் கொண்டாள்.

அடுப்படியில் வெந்து, கிடைத்த நேரத்தில் ஸ்ரீதரையும், கற்பகாம்பாளையும் பார்த்து மகிழ்ந்து உறங்குவதே தன் ஒரே வேலையாகக் கொண்டாள் சாந்தா. வருடம் போனது போல ஸ்ரீதரும் வளர ஆரம்பித்தான்.

(தொடரும்)



கடையில் பஞ்சாமிர்தம் வாங்கிச் சலித்துப் போனவர்களுக்கு ஒரு யோசனை. நாமே செய்தால் என்ன?

வாழைப்பழம் பெரிதாக 25, பேரீச்சம் பழம் ¼ கிலோ, வெல்லம் பொடியாக 4 தம்ளர், தேன் ¼ தம்ளர், நெய் ¼ தம்ளர், திராட்சை 50 கிராம், ஏலக்காய் 15. நன்றாக வாழைப்பழத்தை வட்டமாக நறுக்கி, பிசைந்து, பேரீச்சம்பழத்தைத் துண்டுகளாக்கிப் போட்டு, பின்னர் சர்க்கரை, நெய் இவை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டுப் பிசையவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து போட்டுப் பிசையவும். கண்ணாடி பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

— விஜயலட்சுமி.



கண்ணன் தேவன் தோட்டப் பண்ணைகளின் உயர்வே தனி!

தென் இந்தியாவில் உள்ள கண்ணன் தேவன் மலைகளுக்கென்றே
வாய்த்திட்ட வளமகிமை--இயற்கை மூலநிதிகளின் இணையிலாப் பொருத்தத்தில் விளையும்
ஒப்பில்லா மணிக் கொழுந்துத் தேயிலை. அதற்கே உரிய உயர் வீரியம்,
செல்வ நறுமணம்--அவை அப்படியே தோட்டப் பண்ணையில் உடனடியாக பேக் செய்யப்பட்டு
விருக்கெனப் பதினைந்தே நாட்களுக்குள் சேர்ப்பிக்கப்படுகின்றன உங்களிடம்--
பசுமை மாறாத அதே புத்தம் புதுமணப் பொதிவோடு, டாட்டா தர
மேம்பாட்டு ஸீல் முத்திரையோடு.

'தோட்டப் புதுமைக் கதை' பேசும் இத் தேயிலை மாய உலகில் தென்றல்
புதுமை கமழுவது டாட்டாவின் கண்ணன்-தேவன் ஒன்றே.

கண்ணன் தேவன் டீ

இயற்கை செய்திட்ட கலவை. டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.

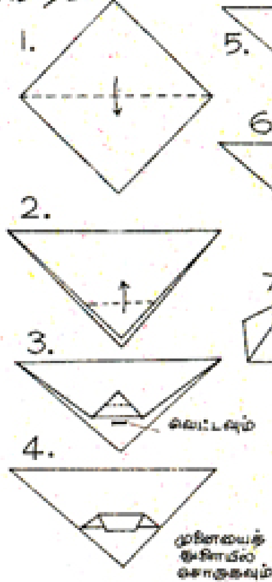


டாட்டா டீ லிமிடெட்

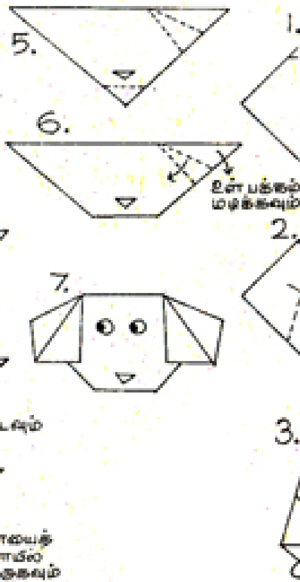




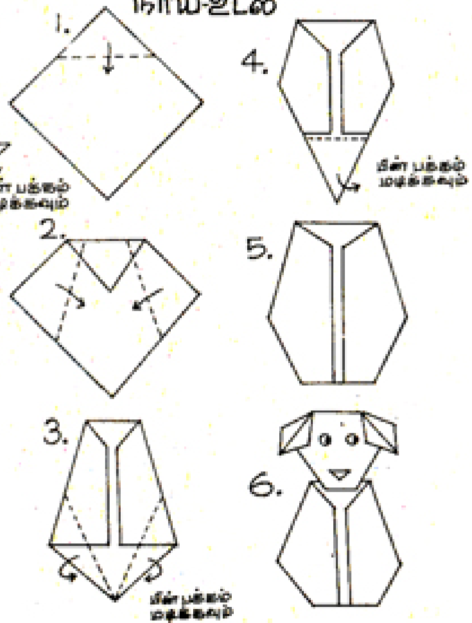
daCunha TT 30 90 Tam



நாய்-தலை
1.
2.
3.
வெட்டவும்
4.
முனையைத் துளையில் சொருகவும்



5.
6.
உள் பக்கம் மடிக்கவும்
7.



நாய்-உடல்
1.
2.
3.
பின் பக்கம் மடிக்கவும்
4.
பின் பக்கம் மடிக்கவும்
5.
6.



நூறு நவீன இரும்பு வாயிற் கதவுகள்

விலை ரூ. 13.00

(ஐந்தும் தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை—17)

ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்

ஸ்ரீ காஞ்சி பரமாச்சார்யார் பற்றி பரணிதரன் பல்வேறு ஆண்டுகளில் எழுதிய கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 30.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர்., சென்னை — 17)

ஸௌந்தர்யலஹரி (தமிழ்ப் பாடல்கள்)

ஸௌந்தர்யலஹரியைத் தமிழ்ப்படுத்தி, நல்ல ராகங்களில் தொகுத்துள்ளார் ஸ்ரீமதி லலிதா ஸ்ரீநிவாஸன்.

(தி இண்டியா பிரிண்டிங் ஒர்க்ஸ், மயிலாப்பூர், சென்னை — 4)

காந்தி மகான் கதை

சிறுவர்களுக்கான எளிமையான நடையில் எழுதியுள்ளார் பூவை அமுதன்.

விலை ரூ. 14.00

(ஔவை நூலகம், 45, செல்லப் பிள்ளையார் கோவில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5)

வியப்பூட்டும் விண்மீன்கள்

விண்மீன்களைப் பற்றிய சுவையான தொகுப்பு — பிரம்மானந்தம்.

விலை ரூ. 8.00

கீதையின் சாரம்

எளிய மொழியில் கீதையின் சுருக்கம் ஆசிரியர் ரிஷபானந்தர்.

விலை ரூ. 2.50

உடல் பருமனைக் குறைக்க வேண்டுமா?

ஆசிரியர் ஆர். சண்முகம்



என் மாமா ஒருவர் அரசாங்க அலுவலகத்தில் உயர் அதிகாரி. இவரைக் காண தினசரி முப்பது, முப்பத்தைந்து பேராவது அலுவலகத்துக்கு வந்து போவார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் காப்பி உபசரிப்பு என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று அவருக்கு! மற்றவர்களுடன் ஒவ்வொரு முறையும் இவரும் காப்பி குடிப்பதில் கம்பெனி கொடுக்க வேண்டும். இவர் வயிறையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். என்ன செய்தார் என்கிறீர்களா? பியூனிடம் சொல்லி மற்றவர்களுக்குக் காப்பி நிறைந்த கோப்பையும், இவருக்கு வெந்நீர் நிறைந்த கோப்பையும் ஏற்பாடு செய்து வைத்துக் கொண்டு நிலைமையை சமாளித்துக் கொண்டு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்.

— உமா புஷ்பராஜ்.

விலை ரூ. 2.50

இந்திய வரலாற்றில் 5000 ஆண்டுகள்

கி. மு. முதல் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளின் வருடங்கள். தொகுப்பு எஸ். சங்கரன்.

விலை ரூ. 2.50

கவலையை மறந்து சிரியுங்கள்

ஜோக்ஸ். தொகுப்பு — எஸ். சங்கரன்

விலை ரூ. 2.50

பிறந்த நட்சத்திரப் பலன்கள்

தொகுப்பு: ரிஷபானந்தர்

விலை ரூ. 2.50

(ஆறும் — அனுராகம், 10, கண்ணதாசன்

துரிதமான, சிக்கனமான சமையலுக்கு புத்திசாலி குடும்ப பெண்களின் தேர்ந்தெடுப்பு நிச்சயமாக இது ஒன்றே!

Computerised Design



சீதா

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காஸ் ஸ்டவ்





10 Years guarantee

- காந்தம் கவராத AISI சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது.
- விசேஷமான பித்தளை பர்னர்கள் உள்ளதால் மிகுந்த எரிபொருள் மிச்சம்.
- சுத்தம், பராமரிப்பது மிக எளிது.

கிடைக்குமிடம் :



Seetha
Home Appliances

"K.R. பில்டிங்ஸ்", 124-A.L.B. ரோடு,
அடையார், சென்னை-600 020.
போன் : 418876

தயாரிப்பாளர்கள் :

meera industries

146, கிழக்கு கடலோர சாலை,
ஈஞ்சம்பாக்கம், சென்னை-600 041.
போன் : 416669/416665

Shree

சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17)

வீட்டில் வளர்க்கும் பிராணிகள்

நாய், பூனை, குரங்கு போன்றவற்றை எப்படி வளர்ப்பது எனக் கூறுபவர் நரேந்திரன்.

விலை ரூ. 10.00

(ஸ்டார் பப்ளிகேஷன்ஸ், 72, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

பக்தி வளர்த்த பாவையர்

மீரா, சக்குபாய், பீனாபாய் போன்ற பெண்மணிகளின் தெய்வீகக் கதைகள்

விலை ரூ. 10.00

(மஹேஸ்வரி பிரசுரம், 45, மந்தைவெளி லேன், மயிலாப்பூர், சென்னை — 4.)

ஜகத்குரு ஸ்ரீ அதிசங்கரர்

ஸ்ரீ சங்கரரின் வரலாறு. ஆசிரியர் நாகர் கோவில் கிருஷ்ணன்

விலை ரூ. 10.00

(மஹேஸ்வரி பிரசுரம், 45, மந்தைவெளி லேன், மயிலாப்பூர், சென்னை — 4)

விதவிதமான சமையல் செய்முறைகள்

தொகுப்பு புஷ்பவல்லி.

விலை ரூ. 15.00

(ப்ரியா நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14)

சித்தர்கள் அருளிய தெய்வீக மந்திரங்கள்

ஆசிரியர் ஜி. கீதா.

முக்கிய உறுப்புக்களைச் சுவாசப் பயிற்சி மூலமும், மந்திரங்கள் உச்சரிப்பதன் மூலமும் அதன் ஆற்றலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்கின்றனர் சித்தர்கள். நமது உடலில் மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணி பூரகம், அனாகதம் விசுத்தி, ஆக்கினை என ஆறு ஆதாரங்கள் உள்ளன. இந்த ஆறு ஆதாரங்களும் நமது உடலில் உள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைக் குறிப்பதாகும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைச் சித்தர்கள் எப்பொழுதாகவும்சுரக்கச்செய்வதால்என்றும்இளமையாக வாழ்கிறார்கள்.''

விலை ரூ. 9.00

(மாருதி பதிப்பகம், 173, பீட்டர்ஸ் ரோடு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14)



இது சாதாரணம், பாருங்களேன். நான் சாக்லேட்களை கபளீகரம் செய்வது போல, வழக்கமாக ஸிபாகா ஃப்ளோரைட் உபயோகித்து என்னுடைய பற்களைத் தேய்க்கிறேன்.

ஸிபாகாவிலுடைய செறிப்பான நுரை சுத்தப்படுத்தி எல்லா சாக்லேட் துணுக்குகளை நீக்குகிறது. அதனுடைய பிரத்தியேகமான ஃபார்முலா பற்கள் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கிறது.

ஆகையால் ஸிபாகா ஃப்ளோரைடுக்கு நன்றி. என் முப்பத்திரண்டு பற்களும் பளிச்சிடும் வெண்மையுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் உறுதியாக இருக்கும். சாக்லேட் எல்லாம் இருந்தும் கூட.

பற்களுக்கு பலம். என்றென்றும் தரும்.



இந்தத் தியாகம்

செங்கோட்டை வாஞ்சியின் தியாகம் உலகறிந்தது. சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்தை நினைக்கும்போதே, மணியாச்சி சந்திப்பு (ஜங்ஷன்) என்னும் பெயரைக் கேட்கும்போதே தானாக நம் நினைவில் வரும் பெயர் வாஞ்சி. ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேருக்கு வாஞ்சியின் மனைவியைத் தெரியும்? அந்த அம்மையாரின் பெயர் கூடத் தெரிந்திருக்குமா என்பது சந்தேகமே?!

மூன்னீர்ப் பள்ளம் சீதாராம ஐயரின் மூத்த மகளாகப் பிறந்த பொன்னம்மா வாஞ்சியின் கைகளைப் பற்றிய போது வயது பன்னிரண்டுதான். வாஞ்சிக்குப் பதினாறு வயதாகவில்லை. பொன்னம்மாவிற்கு இரண்டு தம்பிகளும், ஒரு தங்கையும் உண்டு. 'பெரியவளானதும்' முறைப்படி மாமியார் வீடு வந்தார் பொன்னம்மா. மனைவி வீட்டிலிருந்த போது கூட வாஞ்சி மனைவியுடன் வாழ்ந்த நேரத்தை விட, சுதந்திரத்திற்கான சிந்தனையில் இருந்த நேரமே அதிகம். பிள்ளை உண்டான பொன்னம்மா சீமந்தம் ஆகி தன் பிறந்த வீடு (திருவனந்தபுரம்) சென்றார். அவர் கிளம்பிய போது கூட வாஞ்சி வீட்டில் இல்லை. சீமந்த மணையில் உட்கார்ந்த போதுதான் தன் கணவரைக் கடைசியாகப் பார்த்தது. கருவுற்ற மனைவியைப் போய் பார்த்து வரும்படி வாஞ்சியின் தாயார் ருக்மணி அம்மாள் பலமுறை வேண்டியும் வாஞ்சி செல்லவேயில்லை. 'நாட்டிற்காக நான் செய்ய வேண்டிய கடமை இதை விடப் பெரியது' என்று சொல்லி விட்டார்.

பொன்னம்மாவுக்கு ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்து உடனே இறந்து விட, அந்த அதிர்ச்சியில் பொன்னம்மாவின் உடல்நிலை மிகவும் மோசமடைந்தது. இந்தச் செய்தி வந்த நேரம் வாஞ்சி செங்கோட்டையில் இல்லை. அவர் இருந்த இடத்தை எப்படியோ தேடியலைந்து கண்டுபிடித்தார் தந்தை ரகுபதி ஐயர். தென்காசியில் மடத்துக் கடை சிதம்பரம் பிள்ளை வீட்டிலிருந்த வாஞ்சியிடம் போய் இந்தச் செய்தியைச் சொன்னார்.

தன் குழந்தை இறந்த செய்தி கேட்ட போதும் வாஞ்சியிடம், துக்கப்பட்டதற்கான எந்த அறிகுறியும் தெரியவில்லை. "நீ கர்ப தீட்சையை (தாடியை) எடுத்து விட்டு இறந்த உன் குழந்தைக்குச் செய்ய வேண்டிய கர்மங்களைச் செய்ய வேண்டாமா? நீ ஊருக்கு வா" என தந்தை அழைக்க, "இது கர்ப தீட்சையே அல்ல. வைராக்கியத்துடன் வைத்துக் கொண்டது. நாடு சுதந்திரமடைந்த பின்புதான் எடுப்பேன். எனக்கு வீட்டுக் கவலைகளை விட நாட்டுக் கவலைகள்தான் முதலில்" என்றார் வாஞ்சி. "இறந்த குழந்தைக்குத் தந்தையான நீ உன் கடமைகளைச் செய்ய வேண்டாமா?" — தந்தை கெஞ்சினார். "அப்படியா! நான் உங்களுடைய பிள்ளைதானே? நானும் இறந்து விட்டதாக எண்ணி என் தந்தையான நீர் உம்முடைய கடமையாக செய்ய வேண்டிய கருமங்களை எனக்கும் சேர்த்துச் செய்து விடும்" என ஒரேயடியாகச் சொல்லி விட்டு அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விட்டார்.

1911ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 17-ந் தேதி மணியாச்சி சந்திப்பில் திருநெல்வேலி கலெக்டர் ஆஷைச் சுட்டுக் கொன்று விட்டு உடனேயே அங்கிருந்த கழிவறையில் தன்னைத்தானே சுட்டுக் கொண்டு வாஞ்சி இறந்தார். வெள்ளையரின் கையில் சிக்கி சீரழிவதை அவர் விரும்பவில்லை. ஆனால் இந்த உலகத்தில் தன்னை நம்பி வந்த ஒரு பெண்ணை அவர் மறந்தே போய் விட்டார். ஒரே நொடியில் அவர் போய் விட்டார். ஆனால் அவர் இறந்த பின்பு சுமார் ஐம்பத்தியாறு நீண்ட வருடங்களை எப்படித்தான் தள்ளினாரோ பொன்னம்மா. வாழ்

• வீரவாஞ்சி



விற்பனைக்கு அல்ல

நாளைக் கழிக்க அவர் பட்ட துன்பங்கள் சொல்லில் அடங்காது.

வாஞ்சியின் வாழ்வில் என்றுமே (தேசத்) தாய்க்குப் பின்புதான் தாரம் பொன்னம்மாள். மனைவியுடன் அதிகபட்சம் கணவனாக இரண்டு ஆண்டுகள் கூடக் குடும்ப வாழ்க்கை நடத்தவில்லை. வாஞ்சியின் பிணத்தை போலீஸ் தானே அடக்கம் செய்து விட, வாஞ்சி வேண்டியதற்கிணங்க அவர் தந்தையே அவருடைய இறுதிச் சடங்குகளை முடித்தார்.

பிரசவித்து குழந்தையையும் பறிகொடுத்த அதிர்ச்சியில் உடல்நிலை மோசமாகியிருந்த நிலையில் பொன்னம்மாளிடம் வாஞ்சி இறந்து போன செய்தியை அவர் தந்தை தெரிவிக்கவேயில்லை. நம் சாத்திரப்படி ஒரு பெண் தன் கணவனின் சடலத்தையும் பார்க்காமல், அவன் இறந்த செய்தியையும் ஆறு மாதங்களுக்குள் கேள்விப்படாமல், தன் கையினால் இறந்த கணவனுக்கு இறுதிச் சடங்குகளும் செய்யாத நிலையில் இருந்தால் அவள் இருக்கும்வரை சுமங்கலியாகவே வாழலாமாம். இதற்குச் சரித்திரத்தில் இடமுண்டாம். அப்படியே வாஞ்சி கட்டிய தாலியுடன் சுமங்கலியாகவே வாழ்ந்தார் பொன்னம்மா. 54 வருடங்களுக்குப் பின்பு உறவினர்களின் வற்புறுத்தலால், மெட்டியை அகற்றி, நெற்றிப் பொட்டின் அகலத்தையும் குறைத்தார். ஆனால் பொன்னம்மாளின் தங்கை பாகீரதி அம்மாள் இளம் வயதிலேயே கணவரை இழந்தவுடன் அவர்கள் குல வழக்கப்படி தலை மழித்து வெள்ளையுடை தரித்து வாழ்ந்தார்.

பொன்னம்மாள் என்றுமே தன்னை வாஞ்சியின் மனைவி என வெளிப்படுத்திக் கொண்டு பெருமைப்பட்டதும் கிடையாது. மற்றவர்கள் புகழ்ச்சியையும் அவர் விரும்பியதும் இல்லை. திருவனந்தபுரத்திலிருந்து சென்னை வந்து பழைய மாம்பலத்தில் பத்து ஆண்டுகள் குடியிருந்த பின்பும் கூட தான், வீர வாஞ்சியின் மனைவி என அவர் யாரிடமும் காண்பித்துக் கொண்டதேயில்லை. நாடு சுதந்திரமடைந்த பின்பு 'தேசபக்தர் சிதம்பரனார்' என்ற நாடகத்திற்கு ராஜாஜி அவர்கள் தலைமைதாங்கினார். அந்த நாடகத்திற்குப் பொன்னம்மாளும் அழைக்கப்பட்டு வந்திருந்தார். அப்போது ராஜாஜி அவர்கள்சொல்லித்தான் பொன்னம்மாளை மக்களுக்குத் தெரிய வந்தது.

1967 ம் ஆண்டு அப்போதைய முதல்வர் அண்ணா அவர்கள் பொன்னம்மாவிற்கு மாதம் 50 ரூபாய் உதவிப் பணம் தர உத்திரவு பிறப்பித்தார். ஆனால் அந்தப் பணம் வாங்குவதற்கு முதல் நாளே (1967 ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் 1—ந் தேதி) அவர் காலமாகி விட்டார்.

கணவரின் தியாகத்திற்காகக் கிடைத்த உதவிப் பணத்தைத் தான் வாங்கினால் — அது அவருடைய தியாகத்தை விற்பனை செய்தது போல ஆகி விடுமோ என்று எண்ணியிருப்பாரோ அவர்? அதனால்தான் அந்த உதவிப் பணத்தை வாங்குவதற்கு முதல் நாளே மறைந்து விட்டாரோ?!

அவர் விரும்பியது ஒன்றே ஒன்றுதான். சுமங்கலியாகவே வாழ்ந்த அவர் சுமங்கலியாகவே (இறுதிப் பயணம்) போகவும் விரும்பினார். அவர் இறந்த அன்று சடலத்தின் மீது போர்த்த வெள்ளைத் துணியே கிடைக்காமல் போக, சிவப்புத் துணிதான் வாங்கிப் போர்த்தப்பட்டது. யாரோ ஒரு பெண் சவ ஊர்வலம் கிளம்பவிருந்த சமயம் ஓடி வந்து நெற்றி நிறைய குங்குமம் வைத்து, ஒரு மாலையையும் போட்டார். பொன்னம்மாவின் ஒரே ஆசை தானே நிறைவேறி விட்டது.

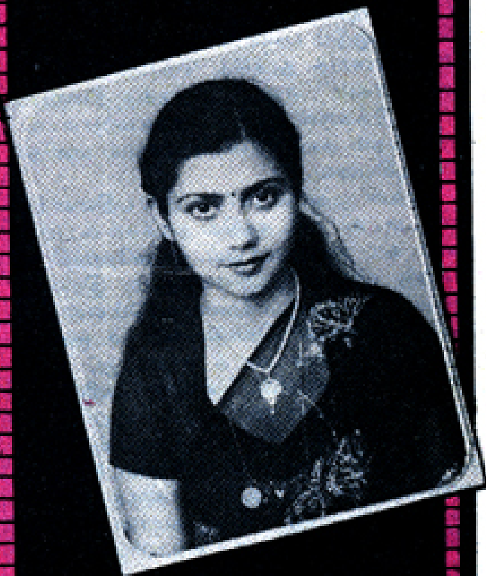
— வைதேகி தேசிகன்.

தகவல், புகைப்பட உதவி: ரகமி.



பொன்னம்மா

ஏதாவது பெரிதாக சாதிக்கணும்!



• கலையே என் வாழ்க்கையின் திசை மாற்றினாய்

சில வீடுகளில் "பாப்பா" என்று கூப்பிட்டால் "இதோ வந்துட்டேன்" என்ற குரலைத் தொடர்ந்து அறுபது வயதுப் பெண்மணி வெளிப்படுவார். இப்படிச் சில பெயர்கள் அவை வைக்கப்பட்ட காரணம் மறைந்து விட்டாலும், தொடர்ந்து தங்கி விடுவதுண்டு.

அந்த வகையில் சேருகிறார் முப்பத்திரண்டு வயதை எட்டி, ஒரு பெண் குழந்தைக்கும் தாயான "குட்டி பத்மினி." குழந்தை நட்சத்திரமாக அறிமுகமாகி ('நெஞ்சில் ஓர் ஆலயம்,' 'குழந்தையும் தெய்வமும்' போன்ற படங்களில் இந்தத் துடுக்குப் பெண் சக்கைப் போடு போட்டதைப் பலர் மறந்திருக்க மாட்டார்கள்), 'நாட்டியப் பேரொளி பத்மினி'யிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவதற்காக வைக்கப்பட்ட 'குட்டி' என்ற ஒட்டுப் பெயர் இன்னமும் அழுத்தமாகத் தொடர்கிறது.

குழந்தை நட்சத்திரம் — பிறகு மேடை நாடகங்கள் — மீண்டும் திரையில் அவ்வப்போது தலைகாட்டல் — பிறகு சின்னத் திரையான டி. வி. யில் அழுத்தமான பாத்திரங்கள் ஏற்று நடிப்பு — சில மாதங்களாகத் தொலைக்காட்சித் தொடர்களைச் சொந்தமாகத் தயாரித்தல் — சமீபத்தில் சொந்த வீடியோ ஸ்டுடியோ தொடக்கம் என்று குட்டி பத்மினியின் கலை வாழ்க்கை பல விதங்களில் படர்ந்து கொண்டு வந்திருக்கிறது. இத்தனை கட்டங்களில் இவரது வாழ்க்கையின் திருப்புமுனைகள் என்று எவற்றைச் சொல்லலாம்?

"மேடை நாடகங்கள் என் வாழ்க்கையின் முதல் திருப்புமுனை என்றால் டி. வி. நாடகங்கள் என் அடுத்த முக்கியமான திருப்புமுனை என்பேன்.

இன்றைக்கு நான் சொந்தமாகத் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைத் தயாரித்து வருகிறேன். ஸ்ரீமான்ஜி, தராசு, க்யா கருன் சஜ்னி ஆகிய தொலைக்காட்சி நாடகங்களைத் தயாரித்த நான் இப்போது தமிழிலும் அத்தகைய தொடர் ஒன்றைத் தயாரிக்கிறேன். அனுராதா ரமணன் கதையெழுதி, சக்கரவர்த்தியின் இயக்கத்தில் 'வைஷாலி' என்ற பெயரில் தயாரிக்கப்படும் இந்தத் தொடர் ஆகஸ்ட் அல்லது செப்டம்பரில் ஒளிபரப்பப்படும். எதிர்நீச்சல் போன்று மத்தியதரக் கூட்டுக் குடும்பங்களில் நடக்கும் நகைச்சுவையான விஷயங்கள்தான் இதன் கரு.

சுய சம்பாத்தியத்தில் இப்படி தயாரிப்பு, வீடியோ, ஸ்டூடியோ என்று இறங்க மனத் துணிவு வேண்டும். 'என்னால் முடியும்' என்ற தைரியமும், தன்னம்பிக்கையும் வேண்டும். அவற்றை எனக்கு அளித்தது நாடகங்கள்தான்" என்று சொல்லும் குட்டி பத்மினி விசு, வெங்கட், எஸ். வி. சேகர், மௌலி போன்ற பல நாடக உலக ஜாம்ப

வான்களின் குழுக்களில் சுமார் 5,000 நாட கங்களில் நடித்திருக்கிறாராம்.

"குழந்தைப் பருவத்தைத் தாண்டி பிறகு சினிமாவில் வாய்ப்பு, கிடைக்கவில்லை. அந்த மாதிரி ஒரு நிலையில் சில நடிகைகள் ஏமாற்றத்தால் பல தவறான வழிகளில் இறங்கி விடுவது எனக்குத் தெரியும். அந்த வழிகளில் என்னை இறங்க விடாது, ஆக்க பூர்வமான பாதைக்கு என்னைத் திருப்பியது மேடை நாடகங்கள்தான்.

அதுவும் வெளியூர் நாடகங்களில் திடீர் சோதனைகள் காத்திருக்கும். குழுவை இங்கு 'புக் செய்தவரே அங்கு காணாமல் போயிருப் பார். நாடகம் முடியும் போது கடைசி பஸ் போயிருக்கும். எதிர்பாராதவிதமாக கிராமத் திலேயே தங்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற் படும். குழுவில் உள்ள மற்றவர்கள் வேறு ஏதாவது விஷயமாக வேறு ஊருக்குப் போய் விட்டிருப்பார்கள். யாராவது கிராமத்துப் பெரியவர் அல்லது மக்கடைக்காரார் சகோதரி எனக்கும், கூட வந்த வேலைக் காரி அல்லது சித்திக்கும் தங்க இடமளிப் பார். இப்படி உலகத்தைத் தனியாகச் சந் திக்க எந்தப் பயமும் தேவையில்லை என் பதை எனக்கு உணர்த்தியது நாடகங்கள் தான்."

தொலைக்காட்சி நாடகங்களில் குட்டி பத் மினிக்குத் தனிப் புகழ் உண்டு. அதுவும் மூன் றாவது முறையாகச் சமீபத்தில் ஒளிபரப்பப் பட்ட "அம்மா வருவா" என்ற நாடகம் (வேலைக்குப் போகும் ஒரு பெண்ணின் சுமைகளை விவரிக்கும் கதை) இவருக்கு மிகவும் நல்ல பெயரை வாங்கித் தந்திருக் கிறது. "அந்த நாடகம் அவ்வளவு பாபுலர் ஆகுமென்று நான் முதலில் நினைக்க வில்லை. ஓடும் பஸ்ஸிலெல்லாம் தோளில் காமெராவைத் தூக்கிக் கொண்டு ஷூட் செய்தார்கள்" எனும் இவருக்கு நிறையப் பாராட்டுக்களை வாங்கித் தந்த மற்ற டீ.வி. நாடகங்கள் கவரிமான், நேற்றைய மனிதர் கள் ஆகியவை.

"முதன் முதலில் 1975—இல் பதினைந்து நிமிட டீ.வி. நாடகத்தில் நடிக்கக் கூப்பிட் டனர். கூட நடித்தவர் ஒய். ஜி. மஹேந்திரா. அதற்கு நான்கு ஒத்திகைகளும், இரண்டு ரெக்கார்டிங்குகளும் தேவைப்படும் என்றார் கள். "அவர்கள் கொடுக்கும் 75 ரூபாய் பெட்ரோலுக்குக் கூடக் காணாது. இந்த ட்ராமா வேண்டாமே" என்று தெரிந்தவர் கள் சொன்னார்கள். நான் அப்போது அதைப் பற்றி லட்சியம் செய்யாமல் நடித்த தற்காக இப்போது மகிழ்ச்சியடைகிறேன். ஸ்ரீவித்யா, லட்சுமி ஆகியவர்களுக்குச் சினி மாவில் கிடைக்கும் அழுத்தமான வேடங் கள் எனக்கு டீ.வி. நாடகங்களில் கிடைக் கின்றன. எஸ். வி. சேகருடன் நான் நடித்த தொலைக் காட்சித் தொடர் 'வண்ணக் கோலங்கள்.' இத்தொடர் சமீபத்தில் தென் னாப்பிரிக்காவில் ஒளிபரப்பப்பட்டதாகச் சொன்ன போது த்ரில்லாக இருந்தது."

ஒரு பெண்ணாக இருந்து கொண்டு இவ் வளவு சாதனைகளைச் செய்தது பற்றி?





"ஒவ்வொரு ஸ்பூனிலும் ஒப்பற்ற சக்தி"

உங்களது கடுமையான உழைப்புக்கும், மூளையின் வேலைக்கும் செறிவான ஊட்டமும் வலிமையுமே அடிப்படை. வெறும் நெல்லிக்காய் லேகியங்களும், சாதாரண டானிக்குகளும் இவற்றை நிறைவாகத் தரமுடியாது.

ஒப்பற்ற சக்தியைத் தினந்தோறும் உங்களுக்கு அளிக்கக் கூடிய அரிய மூலிகை டானிக் கிரௌன் காய கல்பம். இது பல்லாண்டு ஆராய்ச்சிக்குப் பின், சித்த வைத்திய முறையில் தயாரிக்கப்படும் சிறந்த மூலிகை டானிக்.

கிரௌன் காயகல்பம் ரெகுலர்:
கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கல்ப மூலிகைகளான வல்லாரை, தூதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி, பொற்சீந்தில், கடுக்காய், தான்றிக்காய், அஸ்வகந்தா, நெல்லிக்கனி ஆகியவற்றுடன் சுத்தமான தேன் மற்றும் முறையாகப் பாடம் செய்யப்பட்ட செந்தூரம், துத்தநாக பஸ்பங்களும் சேர்த்து இயற்கை முறையில் விசேஷமாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கி, உணவு எளிதில் ஜீரணம் ஆகவும், ஊட்டச் சத்துக்கள் இரத்தத்தில் சேரவும் உதவுகிறது. குடலைச் சுத்தம் செய்து வாயுக்கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்கிறது.

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நிறைய சக்தியும் ஊட்டமும் அளிக்க இரும்புச்சத்து நிறைந்தது.

கிரௌன் காயகல்பம் ஸ்பெஷல்:
கல்ப மூலிகைகள், தேன் ஆகியவற்றுடன் விசேஷ முறையில் பாடம் செய்யப்பட்ட தங்க பஸ்பம், வெள்ளி பஸ்பம், செந்தூரம், துத்த நாகம் உட்பட நவலோக பஸ்பங்கள் யாவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இதில் பல இயற்கை வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் நிறைந்திருப்பதால் அதிகப்படியான வலிமையும் சுறுசுறுப்பும் எப்போதும் உங்களிடம் நிறைந்திருக்கும்.

ரெகுலர்	ஸ்பெஷல்
இரும்புச்சத்து நிறைந்தது	தங்க பஸ்பம் அடங்கியது
160 கி: ரூ. 18	*150 கி: ரூ. 35*
500 கி: ரூ. 54	*500 கி: ரூ. 105*
(வரிகள் உட்பட)	*(வரிகள் உட்பட)*





கிரௌன் காயகல்பம்

ஓயாமல் உழைத்திட ஒப்பற்ற சக்தி.

Insight 739

தயாரிப்பாளர்:
கிரௌன் ஹெர்ப்பல் ப்ராடக்ட்ஸ், சென்னை-2.

* பம்பாய் விற்பனையாளர்: லக்ஷ்மி ஸ்டோர்ஸ், தாராவி மெயின் ரோடு, தாராவி, பம்பாய் — 17.
* பெங்களூர் விற்பனையாளர்: ஜெயின் பிரதர்ஸ், 146, O. K. ரோடு, கும்பார்பேட், பெங்களூர் — 2.

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் மற்றும் ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.



''பெண்ணென்று இல்லை, எந்த ஆணுமே கூட தனி மனிதனாக உயர்ந்து, சாதனைகள் செய்தான் என்பது சரியில்லை என்பது என் கருத்து. அவனுக்கு உதவவோ, குறைந்தது ஊக்கம் கொடுக்கவாவது சிலர் இருந்திருப்பார்கள். என் நண்பர்கள், ஊழியர்கள் அனைவருமே என் முன்னேற்றப் பாதையில் எனக்கு மிகவும் உதவி செய்திருக்கிறார்கள்.''

திறமைசாலியான பத்மினியால் ஏன் திரையுலகில் கதாநாயகியாக வெற்றி பெற முடியவில்லை? 'குட்டி' பத்மினியாகவே பலரின் மனத்தில் இவரைப் பற்றிய இமேஜ் பதிவானதினால்தானோ? ''நான் ஒப்புக்கொள்ள மாட்டேன். இமேஜ் என்பதெல்லாம் அரசியல்வாதிகளுக்கும், கதாநாயகர்களுக்கும் மட்டும்தான் பொருந்தும். என்னைப் பொறுத்தவரை 'இவ தொந்தரவு கொடுக்காத ஆர்ட்டிஸ்ட். ரொம்ப டேக் சாப்பிட மாட்டா' என்னும் இமேஜ்தான் திரையுலகத்தினரிடம் இருக்கிறது. நான் எந்த இமேஜையும் பார்ப்பதில்லை. நான் அம்மா வேடத்தில் நடிக்கவும் தயார். சொல்லப் போனால் அம்மா என்றால் அழுத்தமான பாத்திரங்கள் கிடைக்கும்; ஸ்டெடியான மார்க்கெட் இருக்கும். ஆனால் அம்மா வேடம் போட வேண்டுமானால் நான் வெயிட் போட வேண்டுமென்கிறார்கள். அதற்கு நான் தயாரில்லை.

என் அம்மாவும் ஒரு நடிகைதான். (இவரது அம்மா ராதாபாய் ராஜபார்வை மற்றும் இதயத்தைத் திருடாதே படங்களில் பாட்டி வேடங்களில் வந்து பலர் கவனத்தைக் கவர்ந்தவர்). நான் நினைத்தால் ஒரு டிபார்ட்மெண்ட் ஸ்டாரோ, துணிக்கடையையோ தொடங்கியிருக்கலாம். ஆனால் கலைத் துறை தொடர்பான தொழிலில்தான் இறங்க எனக்கு ஆசை.''

கிசுகிசுக்களைப் பற்றி இவர் கவலைப்படுவதில்லையாம். ''சமீபத்தில் கூட ஒரு பத்திரிகைக்காரர் ஃபோன் செய்து ''நீங்களும் உங்கள் கணவரும் பிரியப் போகிறீங்களாமே?'' என்றார். ''அப்படியா? எனக்குத் தெரிந்து 11 வருடங்களாகியும் எங்க உறவு இன்னும் நாட் அவுட்தான்'' என்று பதில் சொன்னேன். வேறு ஒருவர் ''உங்களோடு நடித்த ஸ்ரீதேவி எங்கேயோ போய் விட்டாரே,'' என்றார். எனக்குப் பொறாமை உணர்ச்சி வரவில்லை. சாந்தினி படத்தில் ஸ்ரீதேவி நடித்திருந்ததைப் பார்த்து எனக்குப் பாராட்ட வார்த்தைகளே இல்லாமல் பரவசப்பட்டது உண்மை.

சென்ற தேர்தலில் ராஜீவ் காந்திக்காகப் பிரசாரம் செய்தாலும், இனி யாருக்கும் பிரசாரம் செய்வதாக இல்லையாம்.

''வாழப் போவது ஒருமுறைதாங்க. அதுக்குள்ளே ஏதாவது பெரிதாக சாதிக்கணும்னு ஆசைப்படறேன். என் கண்கள், சிறுநீரகம் இவற்றை நான் செத்த பிறகு யாருக்காவது தானமாக அளிக்க வேண்டும்னு எழுதி வைச்சுட்டேன். பலரும் இந்த மாதிரி முன் வந்தா நல்லாயிருக்கும். அப்புறம், வயதானவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் நிலையம் ஒன்றைக் கட்டணும்னு ஆசை,'' என்று தம் விருப்பங்களைப் பத்மினி பட்டியலிட்டார்.

— அருண் சரண்யா.

புதிய

மோத்தி ஸாண்டல் சோப்பு

NEW
TATA'S
MOTI
LUXURY BATH SOAP
SANDAL

உங்களுக்காக . . .
உங்கள் மேனி
எழிலுக்காக
மோத்தியில் நிறைந்
திருக்கு-சந்தன குணம்
மோத்தியில் மணக்குது
சந்தனம்... சந்தனம்.

மேனி
எழிலின்
பிரதிபலிப்பு

டாடா தயாரிப்பு

CLARION/B/T/47/203 TML

பெண்களின் உற்ற தோழி
எக்ஸ்பிரஸ்ஸோ



ரைஸ் குக்கர்

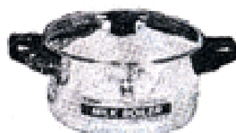
வாட்டர் பில்டர்

ரைஸ் குக்கரில் தனிப்பட்ட முறையில் வடிவமைக்கப்பட்ட பில்டர், சாதத்தின் கஞ்சியை வடித்து, மென்மையான ருசியான சாதத்தை தருகிறது.

ஒரே ஸ்டீல் தகட்டிலிருந்து தயாரிக்கப் பட்டது. இதன் வெல்டிங்ஸ்கள் பரிசோதிக்கப் பட்டது. அதிக சுகாதாரமானது.



டிராவலிங் செட்



மில்க் பாய்லர்



இட்லி குக்கர்

STAINLESS STEEL

Expresso

Mfrd by: **J.K. METALS**
199, Mint Street, MADRAS-600 005.
Phone: 568800

Canco/824





டாக்டர் கமலி ஒரு மருத்துவர் மட்டுமல்லாமல் நியூட்ரிஷியன் (ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்) ப்யூட்டிஷியன் (அழகுக் கலை நிபுணர்) கூட. இவர் — முகமும், உடலும் பொலிவாகத் திகழ யோசனைகளைக் கூறலாமே என அழகுக் கலையைப் பயின்றவர். மருத்துவத்தையும், அழகுக் கலையையும் இணைத்து 'மெடிகோ — காஸ்மெடிக்' முறையில் சிகிச்சை அளிக்கிறார்.

இப்படிப் பல்துறை வல்லுநரான டாக்டர் கமலி இந்த இதழி லிருந்து, மருத்துவராக, ஊட்டச்சத்து வல்லுநராக, அழகுக்கலை நிபுணராக,

தலை முதல் கால் வரை.'

வலிவிற்கும் பொலிவிற்கும், யோசனைகளைக் கூறுகிறார்: —

சிரஸே பிரதானம்!

மனிதர் எனப் பெயர் பெற்றதே இந்த ஆறறிவால்தானே. சித்தராவதும் பித்தராவதும் இந்தத் தலையால் தான். தலையின் உள்ளே இருக்கும் மூளையைப் பற்றியும் வெளியே இருக்கும் முடியைப் பற்றியும் கவலைப் படாதவரே இல்லை. வலிகளில் கூட தலைவலியும், பல்வலியும்தான் அநேக நபர்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடிவ தில்லை. வேண்டாத ஒன்றை சாக்குப் போக்கு சொல்லி தட்டிக் கழிக்க உதவும் எளிய சொல் 'ரொம்பத் தலைவலி'. இவ் வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நம் தலையை எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையாக, சிறப்பாகப் பாதுகாக்கலாமே!

ஒரு டாக்டராக...

தலைவலி என்றவுடன் ஒரு மாத்திரையை எடுத்து விழுங்கி விடுகிறோமே தவிர எதனால் நமக்குத் தலைவலி என்ன யோசிப்பது கூட இல்லை. பசி, போதிய அளவு ஓய்வின்மை, காற்றோட்ட மற்ற சூழ்நிலை, அதிகக் குளிர், அதிக வெப்பம், திடீர் என பழக்க வழக்கங்கள் மாறுபடுதல், கோபம், அதிக வேலை, கவலை, குடி, சிகரெட், இரைச்சல், அதிக மசாலா உணவு, வெகு காலமாக குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பால் அளிப்பது இவையெல்லாம் சில காரணங் கள். எதனால் நமக்குத் தலைவலி எனப் பார்த்து அந்த அடிப்படை காரணத்தைக் களைய வேண்டுமே தவிர 'டபக்'கென ஒரு வலிநிவாரணி மாத்திரையைப் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது.

டாக்டரிடம் போய் மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய சில காரணங்கள்: — மலச் சிக்கல், அஜீரணம், ஆறாத புண்கள், அதிக உதிரப் போக்கு, மூல நோய், வயிற்றில் பூச்சி, நீராச் சளி, நாட்பட்ட நோய்கள்,

கண் காது கோளாறுகள், இருமல், சொத்தைப் பல், அலர்ஜி போன்றவை. மிகச் சிலருக்குக் கருத்தடை மாத்திரைகளாலும் தலைவலி வருவதுண்டு. அடிக்கடி தலைவலி மாத்திரை போட்டுக் கொள்வதால் பின்னர் பல கோளாறுகள் ஏற்படும்.

உணவின் மூலமாக...

மலச் சிக்கல் உடையவர்கள் அத்திப் பழம் ஒன்று இரண்டு தினம் சாப்பிடலாம். இரவில் பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம். ஆறு அல்லது எட்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். போதிய அளவு உணவு உட்கொள்ளா விடினும் மலச் சிக்கல் ஏற்படும். அதனால் கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற நார் இழை கொண்ட பொருட்களை, உணவில் சேர்க்க வேண்டும். உலர்ந்த திராட்சையை நான்கு அல்லது ஐந்து ஊற வைத்து சாறு கொடுக்க கைக் குழந்தைகளின் மலச் சிக்கல் நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் புகட்டுவதால் அதிக வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு ஆபத்தில் முடியும் எனவே இதைக் கண்டிப்பாய்த் தவிர்க்கவும்.

வேறு காரணங்கள்

படிப்பதால் ஏற்படும் தலைவலி, கண்ணில் நீர் வழிதல் போன்றவற்றிற்குக் காலம் தாழ்த்தாமல் கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். மூட்டு வலி தொல்லை உள்ளவர்களுக்கு அதிகக் குளிர் தலைவலி ஏற்படுத்தும். ஒரு பெண்மணி அடிக்கடி ஏற்படும் தலைவலிக்காகச் சிகிச்சைக்குச் சென்ற பொழுது அவருக்குக் கருப்பைக் கோளாறு இருப்பது தெரிய வந்தது. மன நோயாளிகளின் தலைவலி கடுமையாக இருக்கும். இவர்கள் தூங்கி எழும் போதே தலைவலி எனக் கூறிவர். இவர்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை அளிப்பதில் காலம் தாழ்த்தக் கூடாது.

'மைக்ரேன் என்றழைக்கப்படும் தலைவலி சற்று வித்தியாசமானது. இள வயதினரிடையே அதுவும் பெண்களிடையே அதிகம் காணப் படுவது. இவர்கள் வாந்தி, வெளிச்சத்தைப் பார்க்க முடியாமை போன்ற தொல்லைகளால் அவதிப்படுவர். சிலருக்கு இரண்டு மூன்று நாட்கள் கூட வலி தொடர்ந்து இருக்கும். எளிதில் உணர்ச்சி வசப் படக் கூடியவர்கள், சாக்லேட் அதிகம் உண்பவர்கள், அலர்ஜி ஆகியவற்றினால் இத்தலைவலி ஏற்படுகின்றது எனக் கூறப் படுகின்றது. முறையான சிகிச்சையே இதற்குத் தீர்வு. வயது கூடக் கூட இவர்களுக்கு இந்தத் தலைவலியின் தாக்குதல் குறைந்து விடுகின்றது.

பொதுவாகவே தலைவலி ஏற்படும் பொழுது அதிக வெளிச்சமற்ற காற்றோட்டமான அறையில் ஓய்வெடுப்பது நல்லது. அதிக டீ, காப்பி குடிப்பது, தலையில் இறுக்கமாகத் துணியால் கட்டிக் கொள்வது போன்றவை பிரயோஜனமளிக்காது. சோர்வினால் ஏற்படும் தலைவலிக்கு வெது வெதுப்பான நீரில் சிறிது நேரம் கால்களை, வைத்துக் கொண்டிருந்தால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். தலைக்கு ஐஸ் ஒத்தடம் கொடுப்பது இதமளிக்கும். தலைவலியிலிருந்து தப்ப முறையான உணவுப் பழக்கங்கள், சுகாதாரமான சூழ்நிலை, ஒழுக்கமான பழக்கங்கள், அமைதியான மனம், அளவான தேகப் பயிற்சி போதுமான அளவு ஓய்வு இவை முக்கியம். அதே போல் எந்த ஒரு மாத்திரையையும் குறிப்பாக வயிற்றுப் புண் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் அனுமதியுடன் தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஆபத்தான அறிகுறிகள்

தலையில் ஏற்படும் விபத்துக்கள், மூளைக் காய்ச்சல், மூளைக்கட்டி, இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்த சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி, முதுகுத் தண்டுவட எலும்பு நோய்கள். இவை ஆபத்தானவை. தலையில் அடி படும் பொழுது வெளிக் காயம் எதுவும் இல்லை



டாப்நாட்...



குழந்தைகளுக்கு...



சற்றே தூக்கி...

என அசட்டையாக இருத்தல் கூடாது. இருபது நான்கு மணி நேரமாவது அவர் கண்காணிக்கப் பட வேண்டும். மண்டையினுள் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை அறிய வேண்டும். குழந்தைகள் கீழே விழுந்து தலையில் அடிபட்டால் வெளிக் காயம் எதுமில்லா விட்டாலும் அவசியம் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். விபத்துக்குப் பிறகு வாந்தி எடுத்தல், மயக்கமடைதல், நினைவு தடுமாறுதல் போன்றவை உடனடி சிகிச்சை பெற வேண்டியவை.

மூளைக் காய்ச்சல் நோய் ஏற்படுபவர்கள் முதலில் அதிகத் தலைவலியை குறிப்பிடுவர். சிடுசிடுத்து எரிச்சலுடன் இருப்பர். இந் நிலையில் காலம் தாழ்த்தாமல் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையே பலன் அளிக்கும்.

ஓர் ஊட்டச்சத்து வல்லுநராக

தலைக்கு உள்ளே எத்தனை கவனம் தேவையோ அத்தனை கவனம் தலைக்கு வெளியிலும் தேவைப்படுகின்றதே. எத்தனை நம்மை அழகு படுத்திக் கொண்டாலும் அழகாக இல்லாவிடின் அத்தனையும் கெட்டு விடுமே. அடர்ந்த நீண்ட முடி என்பது பரம்பரையைப் பொறுத்ததாக இருக்கலாம். ஆனால் சுகாதாரமும், புரத உணவும் நம்மைக் கண்டிப்பாய் ஏமாற்றாது. சுட்டெரிக்கும் வெயில் நேராகத் தலையில் படும்போது முடி கொட்டும். குடையின்றி வெளியே செல்லாதீர்கள். அதேப் போல் கொதிக்கக் கொதிக்க தலைக்கு நீர் ஊற்றி குளிக்கக் கூடாது. உடலின் வெப்ப நிலை அளவே குளிக்கும் நீரின் வெப்ப அளவாக இருக்க வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணை, ஆலிவ், பாதாம், நல்லெண்ணெய் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைச் சற்று சூடுபடுத்தி தலைக்கு வாரம் இருமுறை பத்து நிமிடம் 'மஸாஜ்' செய்து இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப் படுத்துவதன் மூலம் வேர்கால்களை பலமாக்கும். விளக்கெண்ணெய் ஓரிரு துளிகள் கலந்து தடவ நரை மட்டுப்படும். எலுமிச்சை சாறு பிசுபிசுப்பை நீக்கி முடியை பளபளக்கச் செய்யும். நம் நாட்டில் தினமும் தலைக்குத் தேங்காய் எண்ணை தடவுகிறார்கள். இது தேவையில்லை. இதனால் எளிதில் அழுக்கு சேர்ந்து முடி பலவீனமாகும்.

துளசி, வேப்பிலை பேன் பொடுகை அறவே ஒழிக்கும். இதைத் தலையணையின் மேல் பரப்பிப் படுத்துக்கொண்டால் நல்லது. அதே போல மருதாணி இயற்கை அளித்த உயர்ந்த மூலிகை. மருதாணியுடன் நெல்லிக்காய் ஒன்று, சிறிது செம்பருத்தி இலை அல்லது பூவுடன் அரைத்துத் தலையில் நன்கு தடவி ஊறி குளிக்கலாம். வெங்காயச் சாறு தலையை சுத்தமாக்குவதுடன் அடர்த்தியாக முடியை வளரச் செய்யும். சீயக்காயோ, ஷாம்புவோ உபயோகித்து வாரம் இருமுறை தலையைச் சுத்தப் படுத்துங்கள். சீயக்காயுடன் வெந்தயம், உலர்ந்த ரோஜா மொக்கு, செம்பருத்திப் பூ, எலுமிச்சை தோல் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

மற்றவரின் சீப்பு நமக்கு வேண்டவே வேண்டாம். இவற்றுடன் உடல் ஆரோக்யம் மிக அவசியம் ஆகவே பேரிச்சம்பழம், பருப்பு வகைகள், கொட்டை வகைகள் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க முடி பளபளப்பு ஏறி அதனால் முகமே பொலிவு பெறும்.

ஓர் அழகுக் கலை நிபுணராக...

இப்படிப் பாதுகாக்கும் முடியை அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டாமா?. நீளமான அடர்த்தியற்ற முடியை நுனி வரை பின்னி தொங்க விடக் கூடாது. மாறாக நீளத்தைச் சற்றுக் குறைத்து நீள கிளிப்



* இது ஒரு அழகு...

* இன்னும் பருமனாக...

* இப்படி மாற்றவும்!

அழகு, உணவு சம்பந்தமான வாசகிகளின் கேள்விகளுக்கு டாக்டர் கமலி இந்தப் பகுதியில் பதில் அளிப்பார். கேள்விகளை மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.

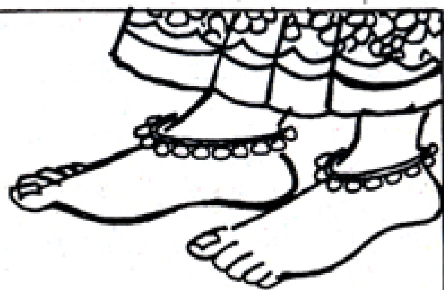
போடுவதன் மூலம் அடர்த்தியாகக் காட்டும் அகலம் குறைவான நெற்றி உடையவர்கள் சற்று தூக்கி வாரிக் கொள்ள வேண்டும். முடியைத் தூக்கி வாரி போட்டுக் கொள்ளும் 'டாப் நாட்' என்ற சிகையலங்காரம் உங்களை உயரமாகக் காட்டும். வெய்யிலுக்கும் சௌகர்யம். தலையை இறுக்க வாரிப் பின்னுவது முகத்தைக் குண்டாகக் காட்டுவதுடன் முடிக் கால்களை இழுக்கும். சற்று தளரப்பின்னுவதே அழகு.

சற்றுப் பருமனாக இருப்பவர்கள் அதிகத் தளர பின்னும் போது கழுத்துப் பகுதி மேலும் பருமனாகத் தெரியும். குழந்தைகளுக்குச் சற்று உயரத் தூக்கி பின்னுவது அழகாக இருப்பதுடன் வெயிலில் கசகசக்காமல் இருக்கும்.

வட்ட வடிவ முக அமைப்பு உடையவர்கள் நெற்றியின் இருபக்கங்களிலும்முடியைச் சற்றுத் தூக்கிக் குவித்து சீவுவதன் மூலம் அழகாகத் தெரியும். மிகவும் தழைத்துப் படிய சீவுவது வசீகரமாக இருக்காது. ஸ்ப்ரே வகைகளை அதிகம் உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது. அருகிலுள்ள அழகு நிலையங்களுக்குச் சென்று ஆலோசனையும் பெறலாம்.

அட்டை வண்ணப்படம்:

டி. சி. நாகேஷ்.



காலகள் அகன்றும் சதைப் பிடிப்புடனும் உள்ள பெண்கள் பட்டைக் கொலுசு அணிந்தால் அழகாக இருக்கும். உயரமான, சதைப் பிடிப்பு இல்லாத பெண்கள் சங்கிலி போன்ற மெல்லிய கொலுசு அணிந்தால் பார்க்கப் பாந்தமாக இருக்கும்.

— 'அழகுக் குறிப்புகள்' என்ற நூலிலிருந்து.

சக்தி கப்பிலே, சாக்லேட் சுவையிலே

ஆமாம், புதிய விவா சாக்லேட் சுவையும், ஆரோக்கியமும் நிறைந்தது. ஏனென்றால், 8 முக்கிய விட்டமின்கள் செறிந்த ஒரே ஒரு ஆரோக்ய பானமான விவாவில், இப்போது சாக்லேட்டும் இருக்கிறது. இந்த 8 முக்கிய விட்டமின்கள் உங்களுக்கு எப்படி ஆரோக்யமளிக்கின்றன என்பதைப்பாருங்கள். விட்டமின் A கண்பார்வையை மேம்படுத்துகிறது. விட்டமின் B1 பசியைத்தூண்டுகிறது. விட்டமின் B2 ஜீரணசக்தி முறையை சீராக்குகிறது. விட்டமின் B12 ரத்தம் விருத்தி செய்கிறது. விட்டமின் C பற்களுக்கும், எலும்புகளுக்கும் வலுவூட்டுகிறது. விட்டமின் D உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஃபோலிக் அமிலம் தசை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. நியாஸின் சீரான வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இதுமட்டுமல்ல, எளிதில் ஜீரணமாகும் பால், புரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்கள் மற்றும் மினரல்கள் அடங்கிய விவா சாக்லேட், உங்களுக்கு முழுமையான ஒரு ஆரோக்ய பானமாகும். எனவே, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு இன்றே விவா சாக்லேட் கொடுக்கத்தொடங்கவும். உங்களுக்கு அது சக்தி அளிக்கிறது.

"பால் உள்ளது"–தண்ணீர் சேர்த்தாலே போதும்.

புதிய





8 முக்கிய விட்டமின்கள் கூடுதல் சக்தி அளிக்கின்றன.

தன் வாயே தனக்கெதிரி

—அருண் சரண்யா

கூட்டத்தில் நடந்து கொண்டிருந்த அமளியைச் சமையலறையிலிருந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்த ராஜேஸ்வரிக்கு உடலெல்லாம் வேர்த்துக் கொட்டியது. தன் மாமனார் சதாசிவம் இப்படிக் கூனிக் குறுகி உட்கார்ந்திருப்பதை அவள் இப்போதுதான் முதல் முதலாகப் பார்க்கிறாள்.

வந்தவர் தொடர்ந்து கத்திக் கொண்டிருந்தார். ''அடுத்த தடவை உங்க சின்னப் பையன் ராஜா என் பெண்ணிடம் வம்பு செய்தாலோ, லவ் லெட்டர் கொடுத்தாலோ, அவன் கையையோ காலையோ முறிச்சிடுவேன். ஞாபகம் வச்சிக்குங்க. ஐ.ஜி. கூட என் உறவுக்காரர்தான். தெரியுமில்லே?''

சதாசிவம் தொடர்ந்து தவிக்க, அவரது முதல் பிள்ளை ராகவன் — ராஜேஸ்வரியின் பெரிய மைத்துனன் — பேச ஆரம்பித்தான். ''சார், உங்க கவலை எனக்குப் புரியுது. ஆனா நீங்க வார்த்தையை ரொம்பக் கொட்டறீங்க. வெளியிலே வர மட்டும்தான் நம்ம வார்த்தைகளுக்கு நாம முதலாளி. வெளியே வந்தப்புறம் நாம அதுக்கு அடிமை. அதனாலே கொஞ்சம் யோசிச்சுப் பேசுங்க. என் தம்பி இனிமேல் உங்க பெண் வழிக்கு வராம நாங்க அவனைக் கண்டிச்சு வைக்கிறோம். அதே சமயம் நீங்களும் விஷயத்தை ரசாபாசமாக்காம இருங்க. ஏன்னா இதனாலே ஏற்படும் பாதிப்பு எங்களைவிட உங்களுக்குத்தான் அதிகம்.''

வந்தவர் ராகவனின் பேச்சின் உண்மையில் ஓரளவு கட்டுண்டவராய் 'வரேன்' என்ற ஒற்றைச் சொல்லை உறுமலுடன் உதிர்த்து விட்டு வெளியேற, இதுவரை மௌனமாக இருந்த ராஜேஸ்வரியின் கணவன் பலராம் பேச ஆரம்பித்தான்.

''ஏம்பா இடிஞ்சி போயி உட்கார்ந்துட்டீங்க? இப்போ ராஜா என்ன செய்யத் தகாத காரியத்தைச் செய்துட்டான்? இந்தக் காலத்திலேயெல்லாம் காதலிக்கிறதோ, பழகுவதோ பெரிய விஷயமேயில்லை. கல்யாணமானவங்களிலே பாதிப் பேராவது ஏற்கனவே யாரையாவது காதலிச்சவங்களாத்தான் இருப்பாங்க — ஏன் அவங்களோட நெருக்கமாகப் பழகிக் கூட இருப்பாங்க. அதனாலே நீங்க ஏதோ நடக்கக் கூடாதது நடந்துட்ட மாதிரி கவலைப்பட வேண்டாம்.''

சதாசிவம் சமாதானமடையாதவராகத் தோன்ற, ராகவன் தன் எண்ணங்களை வெளியிட்டான். ''அப்பா, வந்தவர் சொன்னது அத்தனையும் உண்மைன்னு நினைச்சுக்காதீங்க. அந்தப் பெண் கூட நம்ம ராஜாவைக் காதலிக்கிறதாக உணர்த்தியிருக்கலாம். அதை நம்பி இவன் அசட்டுத்தனமாக இந்த லெட்டரை எழுதியிருக்கலாம். மாட்டிக்கிட்டப்புறம் அந்தப் பொண்ணு தான் ரொம்ப அப்பாவி மாதிரி நடிச்சிருக்கலாம். அதனாலே பதட்டப்படாதீங்க. நாளைக்கு ராஜா பிக்னிக் முடிஞ்சு திரும்பி வருவான். அவன் வந்ததும், நடந்தது என்னன்னு நிதானமாகக் கேட்டு அதன் பிறகு மேற்கொண்டு ஆகவேண்டியதை யோசிப்போம்.''

இத்தனையையும் சுவாரசியத்துடன் கவனித்துக் கொண்டிருந்த ராஜேஸ்வரியின் தோள்களை ஒரு கை திருப்பியது. மல்லிகா — ராகவனின் மனைவி. ''என்ன ராஜேஸ்வரி, இதைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறே?''

''நான் என்னக்கா புதுசா சொல்றது? உங்க கணவர்தான் அழகாக இதற்கான தீர்வைச் சொல்லிட்டாரே.''

மல்லிகா தோளில் தன் முகத்தை இடித்துக்கொண்டாள், ''இவருக்கென்ன சொல்லுவார். எனக்கென்னவோ இந்த ராஜா மேலே சந்தேகம்தான். இப்போவெல்லாம் தினமும் பௌடர், செண்ட்டுன்னு அமர்க்களப் படுத்திக்கிட்டுத்தான் போறாரு. இப்படி லவ் லெட்டரெல்லாம் எழுதி அப்பாவிப் பெண்களுக்குக் கெட்ட பேர் வாங்கித் தரவங்களை சௌதி அரேபியாவிலே செய்வாங்களாமே, அந்த மாதிரி நடுத் தெருவிலே நிக்க வச்சி சவுக்காலே அடிக்கணும்.''

''என்னக்கா இவ்வளவு கோபமாகப் பேசறீங்க?''

''என் வயிற்றெரிச்சல் என்னைப் பேசச் சொல்லுதும்மா. உன் கிட்டே சொன்னால் பாதகமில்லை. ஆனா அதை உன்னோட வச்சிக்கோ. எங்க ஊரிலே கிருஷ்ணகாந்த்னு ஒரு பையன். என் பின்னாடியே சுத்திக்கிட்டிருந்தான். நான் அவனை லட்சியமே செய்ததில்லை. திடீர்னு ஒரு நாள் ''நீ இல்லாம எனக்கு உலகமே இல்லேன்னு டயலாக் பேசினான். நான் திட்டி அனுப்பிச்சிட்டேன். நாலுநாள் கழிச்சு அவன் உடல் கிணற்றிலே கிடந்தது. தற்கொலையா தற்



செயலா விழுந்துட்டானான்னு தெரியல்லே. அவங்க வீட்டிலே என்னைத் திட்டினாங்க. நான்- இரக்கம் இல்லாம நடந்துக்கிட்டே னாம்.

அன்றிரவு. ராஜேஸ்வரி தன கணவனிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். ''உங்க அண்ணா இந்தப் பிரச்னையை அணுகிய விதம் எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சுப் போச்சுங்க. அவசரப் பட்டு எந்த முடிவுக்கும் வராமல், ராஜாவையும் விசாரிச்ச பிறகுதான் ஒரு முடிவுக்கு வரணும்னு சொன்னார் பாருங்க அது அவரது விவேகத்தைக் காட்டுது.''

பலராம் அவள் கருத்தை ஒத்துக்கொள்ள வில்லை. ''அண்ணா அப்படி ஒரு முடிவுக்கு வந்ததுக்குக் காரணமே வேறே. அவனுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் அவனை அப்படிப் பேச வைச்சது.''

''என்ன சொல்றீங்க?''

பலராம் ஒரு நீளமான பதிலைச் சொல்ல

தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்பவன் போல் கனைத்துக் கொண்டான். பிறகு ''காலேஜிலே ராகவன் படிச்சிக்கிட்டிருக் கறச்சே அவனிடம் கவரப்பட்டு ஒரு பெண் அவனைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தா. இவன் முதலில் பிடி கொடுக்காமல் இருந்தான். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவளை விரும்ப ஆரம்பிச்சான். திடீரென்று ஒரு நாள் அந்தப் பெண்ணுக்கு கலிஃபோர்னி யாவிலே இருக்கிற ஒரு பணக்கார மாப் பிள்ளையை அவளோட அப்பா நிச்சயம் பண்ணிட்டார். அந்தப் பெண்ணும் மனசு மாறிட்டா. இது புரியாத ராகவன் அவங்க வீட்டுக்குப் போய் ''உனக்கு வேறே இடத் திலேமாப்பிள்ளை பார்த்திருக்காங்களாமே? உங்கப்பா கிட்டே நம்ம காதலைப் பற்றி சொல்லிட்டியா?''ன்னு கேட்டான். உடனே அந்தப் பெண் ''நான் உங்க கூட சாதாரண மாகத்தான் பழகினேன். நீங்க அதைத் தவறாக நினைச்சுக்கிட்டீங்க போலிருக் கு''ன்னு அவங்க வீட்டிலே உள்ளவங்களுக் குக் கேட்கிற மாதிரி சத்தம் போட்டுச் சொல் லிட்டா. அங்கேயிருந்து ராகவன் விரட்டி யடிக்கப் பட்டான்.''

''அப்படியா? அதனால்தான் ராஜாவை விசாரிக்காமல்எந்தநடவடிக்கையும்எடுக்கக் கூடாதுன்னாரா?'' என்று சொன்ன ராஜேஸ்வரியின் மனத்தில் வேறு ஒரு பொறி. ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் பேசும் தன் இறந்து போன மாமியார் கூறிய சில விஷயங்கள் அவள் நினைவில் தோன்றின.

''அம்மா ராஜேஸ்வரி, எல்லா வயசுப் பிள்ளைகளுமே ஏதாவது ஒரு கால கட்டத் திலே பொண்ணுங்க கிட்டே அசடு வழிவது வழக்கம்தான்னு தோணுது. ஏன், உன் மாமனாரையே எடுத்துக்கயேன். அவர் சின்ன வயசிலே வேறே ஒரு பெண்ணை விரும்பி, அவள் பின்னாலேயே சுற்றினா ராம். அந்தப் பெண் பொறுத்துப் பொறுத் துப் பார்த்துக் கடைசியில் அண்ணாவிடம் இவரைப் பற்றி புகார் பண்ணிடுச்சு. அவன் கூப்பிட்டு இவரை சகட்டுமேனிக்குத் திட்டி யிருக்கான். அதற்குப் பிறகுதான் இவருக்கு ஞானோதயம் வந்தது. வீட்டிலே பெரிய வங்க முடிவு செய்த என்னைக் கல்யாணம் செய்துக்கிட்டார்.''

ராஜேஸ்வரிக்கு ஒருவிஷயம்விளங்கியது. இன்றைய சம்பவத்தினால் மாமனாருக்குத் தான் தன் இளம் வயதில் பட்ட அவமானம் ஞாபகத்திற்கு வந்திருக்கிறது. அதனால் தான் எதையும் சொல்ல முடியாமல் தவித் துக் கொண்டிருக்கிறார்.

'ஆக எல்லோருமே அவங்களோட கடந்த கால வாழ்க்கையில் நடந்தவைகளை வச்சுத்தான் இன்னைய சம்பவத்துக்கு ரியாக்ட் பண்ணியிருக்காங்க' என்று அன்று எல்லார் பேசியதையும் மனத்தில் மீண்டும் கொண்டு வந்த ராஜேஸ்வரியின் முகம் திடீ ரென்று சிவந்தது. அப்படியானால் இவரும் ஒரு காலத்தில்.....

ராஜேஸ்வரி திடீரென்று தன்னை ஏன் உற்றுப் பார்க்கிறாளென்பதோ, ''தொடா தீங்க என்னை'' என்று கத்தியபடி ஏன் தள்ளிப் போய் உட்கார்ந்து கொண்டு அழுகிறாளென்றோ பலராமுக்குச் சத்திய மாகப் புரியவில்லை.

மண்ணெண்ணெய் (அ) சீமை எண் ணெய் என்றாலே நமக்கு நெருப்பின் ஞாபகம்/பயம் வந்துவிடும். ஆனால் அந்த எண்ணெயே நெருப்பின் சுடு புண் களுக்கு மருந்தாகும் எனப் பலருக்குத் தெரியாது. ஒரு சமயம், என் கணவரின் காலில் பொறுக்க முடியாத சூட்டில் உள்ள காப்பி கொட்டிவிட்டதில் மிகவும் துடித்து விட்டார். என் அம்மாவின் பழக் கத்தைக் கற்ற நான் உடனே மண்ணெண் ணெயை அவர் காலில் விடச் சென்ற போது, இன்னும் எரிச்சல் உண்டாகும் என மறுத்துவிட்டார். அவர் பேச்சைக் கேட்காமல் மண்ணெண்ணெயைக் காப்பி கொட்டிய காலில் சிறிது ஊற்றி னேன். சிறிது நேரத்தில் எரிச்சல் இல்லா மல், அந்த இடத்தில் கொப்பளம் ஏற் படாததையறிந்து மிகவும் ஆச்சரியப் பட்டார். நாம் அன்றாடம் சமையலறை யில் நெருப்பு மற்றும் சுடும்/கொதிக் கும் பொருட்களால் சுட்டுக் கொள்ளும் இடத்தில் மண்ணெண்ணெய் சிறிது விடுவதால் உடனே எரிச்சல் அடங்கு வதுடன், கொப்பளங்களும் ஏற்படுவ தில்லை.



— ஜான்ஸி ராஜாராமன்.

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

விஸ்ப்பர்

புதிய விஸ்ப்பர் ட்ரை-வீவ் உறையுடன் கூடியது.

மற்றொரு நாப்கின்

ட்ரை-வீவ் பிளாட்டிங் பேப்பர் சோதனை :

1. ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு நீர் மையை விஸ்ப்பர் மீதும், ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவை வேறு ஏதாவது நாப்கின் மீதும் விடவும்.
2. இரண்டின் மீதும் பிளாட்டிங் பேப்பரை வைக்கவும்.
3. விஸ்ப்பர் மீது வைக்கப்பட்ட தாள் மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் தோன்றும்.

வேறு எந்த நாப்கினையும்விட மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது

ஏனெனில், விஸ்ப்பரில் மட்டுமே 'ட்ரை-வீவ்' என்ற ஒப்பற்ற உறை உள்ளது. இந்த உறை, உங்களிடமிருந்து ஈரத்தை, நாப்கினின் உள்அடுக்கிற்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே அதன் மேற்புறம், எப்போதும் உலர்ந்ததாக இருக்கும். இப்போதுதான் நீங்கள் நாப்கினை மாற்றியது போலத்தோன்றும்.

விஸ்ப்பர், உங்கள் உள்ளாடைக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்திக் கொள்கிறது. நழுவாது, நகராது. காரணம், அதில், அதிக-விரிவான ஒட்டும்பட்டி உள்ளது. அது, நாப்கினை வசதியாக உரிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறது.

விஸ்ப்பர் பற்றி ஏதாவது விளக்கம் தேவையா ?

எங்களிடம் ஒரு விசேஷ மிஸ் விஸ்ப்பர் ஸர்விஸ் உள்ளது. இது, விஸ்ப்பர் பற்றியோ பெண்ணின் சுகாதாரம் பற்றியோ உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரத் தயாராக உள்ளது.



தொடர்பு கொள்ளவும் இம் முகவரிக்கு:

Ms. Whisper* Service, P.O. Box No. 6276, Bombay 400 011.

பாதுகாப்பின் மிக சுத்தமான மிக உலர்ந்ததான உணர்விற்கு-விஸ்ப்பர்.

PG/53/203 TAM

மண் வழிப் பயணம்

கவிதா

நர்மதா ஸூட்கேஸில் எல்லாம் எடுத்து வைத்துக் கொண்டாள். ஒரு பொம்மை, இரண்டு ஃப்ராக், அதைத் தவிர தனக்கு இரண்டு புடைவை, நாலு நாளைக்குத் தேவையானது. "ஹோட்டல்ல சாப்பிடுங்க. சமையல் பண்ணிண்டு உட்கார வேணாம்... ஏதாவது சொல்லணுமா அம்மாவிடம்?"

குமார் யோசித்தான்.

"ஒண்ணுமில்ல நர்மதா. அம்மாவுக்கு ஏதாவது வேணுமான்னு கேட்டுண்டு வா. உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல். நீ ஜாக்கிரதையா போய்ட்டு வா. ரயில்ல ஜன்னலை சாத்திண்டு படுத்துக்கோ."

"கவலைப்படாதேங்க. ஒரு ராத்திரி தானே. விடிஞ்சா போய் சேர்ந்துடுவேன்."

ரயில் கிளம்புகிற வரை சொல்வதற்கு நிறைய விஷயம் இருந்தது. ஆனால் ஜாக்கிரதையாக குழந்தை பற்றிய பேச்சு மட்டும் இல்லை. அவனுள்ளும் ஏக்கம் இருக்குமோ? ஆபீஸிலிருந்து வந்ததும் 'அப்பா'ன்னு ஓடி வர வேண்டிய இரண்டு வயதுக் குழந்தை. கோவில்பட்டி கிராமத்தில் வாசல் மண்ணை அளைந்து கொண்டு, பாட்டியோடு கோவிலுக்குப் போய்க் கொண்டு அத்தை ஊட்டுகிற சாதத்தைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு, ரயில் சத்தம் கேட்டால் ஓடி வந்து அதிசயமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு...

ரயில் நகர ஆரம்பித்தவுடனே நர்மதாவின் மனம் திருச்சி ஜங்ஷனில் இறங்கி விட்டது. பஸ் பிடித்து கோவில்பட்டி போய்... "சௌக்யமா அம்மா.."

"கண்ணு, யார் வந்திருக்கா பாரு... ஓடி வா."

குழந்தை வளர்ந்திருக்கும். ஐந்து மாதம் முன்பு பார்த்தது. 'சின்னக் குழந்தை ஒரோரு நொடியும் வளரும். அஞ்சு வயசு வரை அதிசயம்தான். அந்த அழகு அப்புறம் வராது.' என்று அம்மா சொல்வாள். நீ ஏம்மா ஜுரம் வந்து அல்பாயுசுல போனே? நீ மட்டும் இப்ப இருந்தா இந்த மாதிரி அல்லல்படுவேனா? ஆயிரம் ரூபாய் வேலைக்காக குழந்தையைக் கிராமத்தில் மாமியார், நாத்தனாரிடம் விட்டு ஐந்தாறு மாசத்துக்கு ஒரு தடவை போய்ப் பார்த்துக் கொண்டு. நீ இருந்தால் முதலில் இந்த மாதிரி இடத்தில் கொண்டு சேர்த்திருப்பாயா? கல்யாணத்திற்குத் தங்கைகள், படிக்கிற தம்பி, ஏதோ சுமாரான கம்பெனியில் கிளார்க் உத்தியோகம் இந்த மாதிரி பையனுக்கு. "எங்களுக்கு வேலைக்குப் போய்த்தான் ஆக வேண்டும். முதல் பெண்ணுக்கு இப்பத்தான் கல்யாணம் பண்ணினோம். கழுத்து வரையில் கடன். இன்னொருத்தி இருக்கா. பையன் படிக்கிறான்."

"அதுக்கென்ன, நர்மதாவுக்குக் கவர்ன்மெண்ட் உத்தியோகம். விடவா போறா? உங்களுக்கு ஒத்தாசையா இருப்பா." அப்பாவும் அண்ணாவும் தலையாட்டி சொன்னார்கள். அவளும் சும்மா இருந்தாள் சம்மதம் என்பதாய். வேண்டாமென்றா சொல்ல முடியும்? பிருதிவிராஜா குதிரையில் வந்து கொத்திக் கொண்டா போகப் போகிறான்?

குழந்தை ஆனதும் மாமியார் சொன்னாள். 'நான் எடுத்துண்டு போறேன். என்னால மதறாஸ்ல வந்து இருக்க முடியாது. மீனா, மணி, நான் மூணு பேருன்னா இதை விட பெரிய இடம் பார்க்கணும். ஜாஸ்தி வாடகையாகும். பிசிறிண்டா பிரச்னைகள் வரும். கிராமத்துல சொந்த வீட்ட எதுக்கு விடணும்? சரிபடலைன்னா அப்புறம் பேசிக்கலாம்.'

தீர்மானம் ஆனது. மூன்று மாதக் குழந்தையை, காதை மூடி மஃப்ளர் போட்டு, காலுக்கு சாக்ஸ் போட்டு, போர்த்தி அடக்கமாய் எடுத்துக் கொண்டு போனாள். ரயில் கிளம்பும் போது குழந்தை அழுதது. ஏதோ புரிந்த மாதிரி.

ரயில் ஜங்ஷனில் நின்றது. நர்மதா பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டு இறங்கினாள். பஸ் தயாராய் இருந்தது. ஏறி உட்கார்ந்து பஸ் கிளம்பியதும் காற்று முகத்தில் வீச, கொஞ்சம் தெம்பாய் இருந்தது. மாமியார் கொடுக்கப் போகிற கள்ளிச் சொட்டு காப்பி ஞாபகம் வர உற்சாகம் வந்தது.

இன்று ஆபீஸ் போக வேண்டாம். பஸ் நெரிசல், முதுகு ஒடிய வேலை, வீட்டில் சமையல் ஒன்றுமில்லை. அப்பாடா!

வீட்டு வாசலை நெருங்கும் போது மீனா ஓடி வந்து பெட்டியை வாங்கிக் கொண்டாள். ''சௌக்யமா மன்னி? லெட்டர் போட்டிருந்தா மணி ஸ்டேஷனுக்கு வந்திருப்பானே....''

நர்மதா பதில் சொல்லாமல் நடந்தாள். குனிந்து செருப்பைக் கழற்றும் போது, குழந்தை வந்தது தளர் நடையில். ஒரு நிமிஷம் அவளே அசந்து போனாள். கொழு கொழுவென்ற கன்னமும், மாவடு கண்ணும், வாய் நிறைய சிரிப்புமாய்... என் குழந்தை...

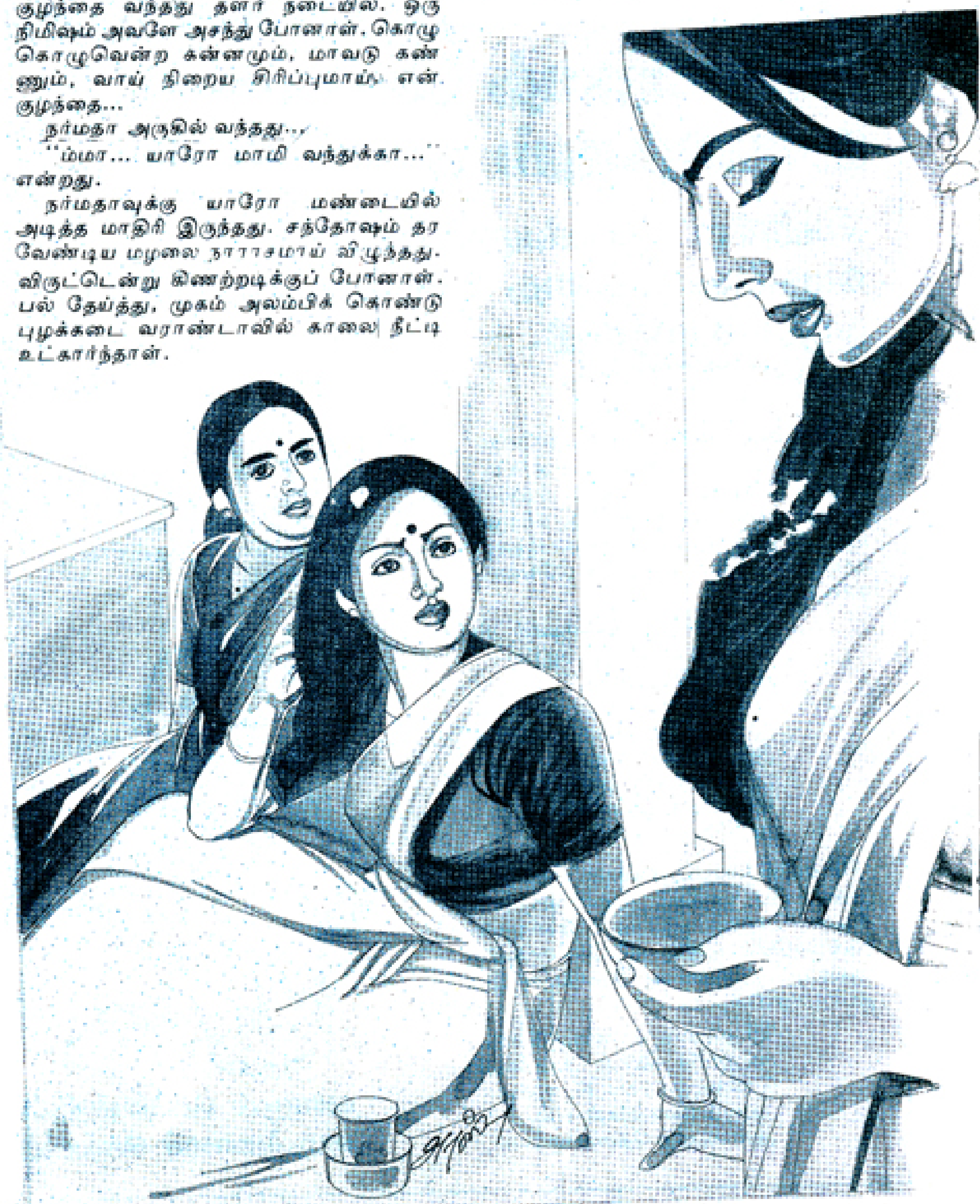
நர்மதா அருகில் வந்தது...

''ம்மா... யாரோ மாமி வந்துக்கா...'' என்றது.

நர்மதாவுக்கு யாரோ மண்டையில் அடித்த மாதிரி இருந்தது. சந்தோஷம் தர வேண்டிய மழலை நாராசமாய் விழுந்தது. விருட்டென்று கிணற்றடிக்குப் போனாள். பல் தேய்த்து, முகம் அலம்பிக் கொண்டு புழக்கடை வராண்டாவில் காலை நீட்டி உட்கார்ந்தாள்.

தூரத்தில் தனியாய், விறைத்துக் கொண்டு நின்ற தென்னை மரம் தெரிந்தது. அதென்னமோ தென்னை மரம் பார்த்தால் மட்டும் தனிமை என்பதாய்த் தோன்றுகிறது. தோப்பில் இருந்தால் கூட தனித் தனியாக... புடைவைத் தலைப்பில் முகத்தை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

மாமியார் சூடாய் காப்பி கொண்டு வந்தாள். நர்மதா கையில் கொடுத்து விட்டு உட்கார்ந்தாள்.



இன்றோ மழலைப் பேச்சு.

5,10,15 ஆண்டுகளிலோ அன்றையத் தேவையை உணர்த்தும் பணப்பேச்சு.

இன்றே துவங்குங்கள், வருங்காலத்தை வளமாக்கும் நிதி ஸ்ரீராம் ஸ்ரீநிதி.

'' இன்றைய வேலை இன்று, நாளைய கவலை நாளை'' என்று பேசும் காலம் மாறிவிட்டது. வருங்காலம் என்பது வெகு அருகில் என்பதை உணர்ந்து, வளரும் உங்கள் குழந்தையின் வருங்காலத்தை வளமாக்க, இன்றே திட்டமிடவேண்டிய காலம் இது.

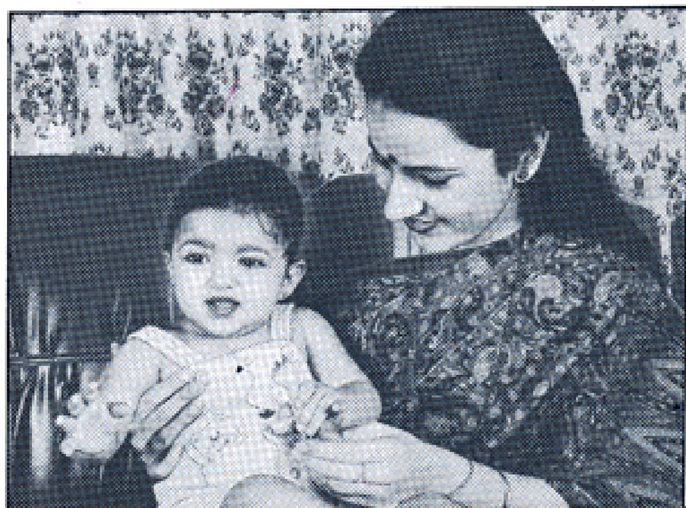
5 வயதிலோ, தேவைகள் சில. பள்ளியில் சேரும் நேரம், பள்ளிக்கட்டணம், படிப்புக்கட்டணம், சீருடை... இப்படித் தேவைகள். அன்புக் குழந்தையின் முதல் அடியல்லவா? அன்றைய தேவைக்கு இன்றே தயாராகுங்கள்.

10 வயதிலோ, தேவைகள் பல. முன்பைவிட அதிகம். பள்ளி மாற்றம், சீருடை மாற்றம், இப்படித் தேவைகள். அன்புச்செல்வத்தின் கல்விச்செல்வம் அல்லவா. அன்றையத் தேவைக்கு இன்றே தயாராகுங்கள்.

15 வயதை தாண்டினாலோ, கல்லூரிக் கவலை. அட்மிஷன் செலவு, ஹாஸ்டல், உடை, மற்றும் செலவுகள் பல. அன்றையத் தேவைகளுக்கு இன்றே தயாராகுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்காக சிறந்ததையே நாடும் நீங்கள், அவர்கள் வருங்காலத்தை வளமாக்கும் வழிகளிலும் சிறந்ததையே நாட வேண்டும்.



வளரும் செல்வத்தின் வருங்காலச் செல்வம்.





இதோ, ஸ்ரீராம் ஸ்ரீநிதி.

உங்கள் வளரும் குழந்தையின்
வருங்காலத் தேவைகளை,
ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நிவர்த்தி
செய்யும் ஒரே நிதி.

எனவே 'ஸ்ரீராம் ஸ்ரீநிதி' பற்றி மேலும் விவரமறிய மற்றும் **Nestle Cerelac Baby Care** புத்தகத்தை பெற கீழ்கண்ட கூப்பனை பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள்.



ஸ்ரீராம்
நிறுவனங்கள்

தலைமை அலுவலகம்:
''ஸ்ரீராம் ஹவுஸ்'',
10, கஸ்தூரி எஸ்டேட்,
சென்னை-600 086. போன்: 454805/452113

இலவச **Nestle Cerelac Baby Care**
புத்தகத்தை அனுப்புங்கள்

பெயர்: ....

குழந்தையின் பெயர்: ....

பிறந்த தேதி: ....

முகவரி: ....

....

கையெழுத்து: ....



This is in continuation to the Statutory Advertisement which appeared in Indian Express on 1.7.90.

ADWAVE/SGC/4054 TAM A

"அதென்னமோ என்னால முன்ன மாதிரி காரியம் பண்ண முடியல. அடுப்புல ஏத்தி எறக்கறதே பெரிய யாகம் பண்ற மாதிரி இருக்கு. குழந்தை காரியம் பூரா மீனா தான். உசிரா இருக்கா அதுகிட்டே. அதுவும் அம்மா, அம்மான்னு அவளை நான் பூரா சுத்திண்டே இருக்கு. பத்து நாள் முன்னால அதுக்கு ரொம்ப உடம்புக்கு வந்துடுத்து. மூணு நாள் கண் முழிச்சு, மாத்திரை, மருந்து குடுத்து, எல்லாம் அவதான்."

"போறுமே உன் பெருமை. உன் பிள்ளை வந்தால் சொல்லிக் கொள். இதைக் கேட்கவா, பல்லைக் காட்டி லீவ் வாங்கிக் கொண்டு அரக்கப் பரக்க ஓடி வந்திருக்கிறேன்."

நர்மதா இன்னும் தென்னை மரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். மாமியாருக்கு ஏதோ புரிந்திருக்க வேண்டும்.

"தேவகி... இங்கே வாயேன். உன்னைப் பார்க்க அம்மா வந்துருக்காளோன்னோ, வந்து பேசேன், வா..."

என்ன பெயர், பட்டிக்காடு மாதிரி பாட்டி பேர், பேத்தி பேர்னு.

'உனக்கு வேணுங்கற பேரை நீ கூப்பிட்டுக் கோயேன். அவாளுக்கு வேணுங்கறதை வெச்சுக்கட்டும்..' குமார் சமாதானம் சொல்வான். ஆமாம், வருஷம் முழுக்க அவா தேவகின்னு கூப்பிடச்சே நான் வேற ஏதாவது கூப்பிட்டா திரும்பியா பாக்கப் போறது?

குழந்தை வந்தது. நர்மதா கை நீட்டியதும் பாட்டி மடியில் முகம் புதைத்துக் கொண்டது.

மீனா வந்தாள். "தலையைக் காட்டு... எழுந்துக்கோ."

தேக்கி வைத்திருந்த கோபம், எரிச்சல், ஏமாற்றம், எல்லாம் அந்த நொடியில் எல்லையைக் கடந்தது.

"என்ன கையில எண்ணெயா? ஒரு குளம் இருக்கும் போல இருக்கே! அபிஷேகமா பண்ணப் போற? அழகாத்தான் இருக்கு அலங்காரம் பண்றது."

நடு வகிடு எடுத்து, இரட்டைப் பின்னல் பின்னி கலர் கலராய் ரிப்பன் வைத்துக் கட்டி... இந்தக் குக்கிராமத்தில் வளர்ந்தால் என்ன நாகரிகம், என்ன ஸ்மார்ட்னஸ் இருக்கும்?

யோசனையில், மீனா முகம் வாடி உள்ளே போவது கண்ணில் படவில்லை.

இந்தத் தடவை ஒரு முடிவு கட்டியே ஆக வேண்டும். ஊருக்குப் போனதும், முதல் வேலையாய்... வேலையை விட்டு விட முடியுமா? குமாருக்கு வருகிற சம்பளத்தில், பிடித்தம் போக மிச்சம் வருகிற பணத்தில் வாடகை, பால், காய்கறி, குழந்தை செலவு, ஊருக்குப் பணம், இதரக் கடன்கள்... முடியுமா?

நிச்சயம் முடியாது. ஆனால் குழந்தையை அழைத்துக் கொண்டு போக வேண்டியது தான். எப்படியோ பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

கிளம்பும் போது குழந்தை டாடா சொன்னது. 'நாளைக்கு வரியா?' என்றது. நர்மதா மௌனமாக தலையாட்டி விட்டு நடந்தாள். மணி வந்து ரயிலேற்றினான்.

எக்மோர் ஸ்டேஷனில் குமார் இருந்தான். பெட்டியை வாங்கிக் கொண்டான். பஸ் ஏறி வீட்டிற்குப் போய் உள்ளே நுழைந்ததும் குமார் கேட்டான்.

"குழந்தை எப்படி இருக்கு?"

"என்ன கேள்வி? இரண்டு கை, இரண்டு கால், காது, மூக்கு எல்லாம் இருக்கு..." அக்னி துண்டாய் விழுந்தது வார்த்தை. அந்த அனலில் முகம் கருகி மௌனமாய் எழுந்து போனான் குமார்.

ராத்திரி வேலையெல்லாம் முடித்து படுத்தவுடன் கேட்டான் "உடம்பு சரியில்லையா, நர்மதா?"

"உடம்புக்கென்ன குறைச்சல் வந்தது இப்ப?"

குமார் அவள் நெற்றியில் இதமாய்க் கை வைத்தான். "நாளைக்கு வேணா ஆபீஸ் போகாதே. நானும் லீவ் போடறேன். ஏதாவது சினிமா போலாம். இல்ல எங்கேயாவது போகலாம்."

"அது ஒண்ணுதான் குறைச்சல்!" பட்டென்று பதில் வந்தது. குமாருக்குத் தூக்கம் வரவில்லை.

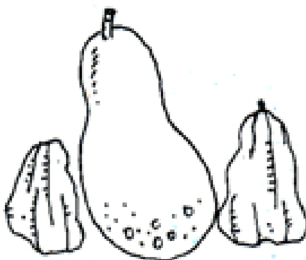
மறுநாள் நர்மதா ஆபீஸ் போனாள். சீட்டில் உட்கார்ந்ததும் கொஞ்சம் மண்டைக் குடைச்சல் குறைந்த மாதிரி இருந்தது.

ராதா வந்தாள். முகம் என்னவோ போல் இருந்தது. வெளிறி, கண் சிவந்து, கொஞ்சம் இளைத்து.

'என்ன ஆச்சு ராதா? ஏன் எப்படியோ

சௌசௌ (பெங்களூர் கத்திரிக்காய்) பரங்கிக்காய் முதலியவற்றை அரியும் போது முத்து முத்தாக நீர் வரும். அந்த நீரைக் குழந்தைகளின் புண்களுக்குத் தடவினால் பட்டென்று புண் ஆறுவதைக் காணலாம்.

— ரவிகுமார்.



இருக்கே?''

அந்தக் கேள்வியில் ராதாவுக்குக் கண் கலங்கிப் போனது.

''கேன்டீனுக்கு வரியா? உன்னோட கொஞ்சம் பேசணும்.''

நர்மதா ஆபீஸரிடம் சொல்லி விட்டு வந்தாள்.

கேன்டீனில் இரண்டு ஸ்ட்ராங் காப்பி ஆர்டர் பண்ணி விட்டு, ''ம், இப்பச் சொல்லு,'' என்றாள்.

''குழந்தைக்கு ரொம்ப உடம்பு சரியில்லை நர்மதா. ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் பண்ணியிருக்கேன்.''

''என்ன ஆச்சு...?'' நர்மதா பதற்றமாய் கேட்டாள்.

''என்னத்தைச் சொல்ல? நேத்து நான் ஆபீஸ் வரச்சே குழந்தை நல்லாத்தான் இருந்தது. வேலைக்காரி என்ன குடுத்தாளோ என்னமோ தெரியல. திமர்னு வாந்தி ஆரம்பிச்சிருக்கு. நிக்காம நாள் பூரா எடுத்திருக்கு. சாயங்காலம் போறேன். கண் சொருகிப் போய், உடம்பு அனலா கொதிக்கறது. வேலைக்காரிகிட்டே கேட்டா, 'எனக்கு என்ன தெரியும்கறா. குழந்தையை சரியா க்ளீன் பண்ணக் கூட இல்ல. எறும்பும், ஈயும் மொச்சிண்டு.''

ராதா உடைந்து போனாள். முகம் பொத்தி டேபிளில் சாய்ந்து கொண்டாள். நர்மதா மௌனமாய் இருந்தாள் கொஞ்சம் இறுக்கம் தளரட்டும் என்று. ராதா நிமிர்ந்து முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டாள்.

''காப்பி சாப்பிடு முதல்ல.''

சாப்பிட்டதும் கேட்டாள். ''டாக்டர் கிட்டே போனயா அப்புறம்?''

''ஆமாம். ஓடினேன். 'உடம்பில் தண்ணி நிறைய போயிடுத்து. க்ளுகோஸ் ஏத்தணும். க்ளினிக்ல வெச்சுத்தான் பார்க்கணும்'ங்கறார் டாக்டர். அங்கே விட்டு விட்டு ஓடி வந்தேன். பதினைந்து நாள் லீவ் எழுதிக் குடுத்துட்டு உன்னையும் பார்த்துட்டுப் போலாம்னு. அவர் இருக்கார் ஆஸ்பத்திரியில்.''

''வேலைக்காரிக்கு என்ன தெரியும் ராதா? நீ அவகிட்டே எல்லாம் சொல்லி வை, நல்லதனமா. என்னென்ன உடம்புக்கு என்ன பண்ணணும்? இந்த மாதிரின்னா அப்பப்ப தண்ணி குடுக்கணும் எல்லாம்.''

''எல்லாம் சொல்லியிருக்கேன் நர்மதா... அவளுக்கு என்ன திமிர் தெரியுமோ? பக்கத்து வீட்டுக்காரிகிட்டேயாவது சொல்லி எனக்கு ஃபோன் பண்ணக் கூடாதான்னு நான் கத்தினதும், ஏம்மா கத்தற, செத்தா போயிடுச்சுங்கறா? அப்படியே கழுத்தைப் பிடிச்சு வெளில தள்ளணும் போல இருந்தது. அப்புறம் என்ன செய்யறது? வேலைக்காரி கிடைக்கறது என்ன சுலபமா? கூலிக்கு வேலை செய்யற ஜென்மங்களுக்கு அக்கறை இருக்குமா சொல்லு?''

தோசைக்குத் தொட்டுக்கொள்ள மைதா

தொறுக்குத் திண்டிக்காக, மைதா மாவில் டைமண்ட் செய்கிறோமல்லவா? அப்பொழுது, கல்லில் மாவை அப்பளமாக இட்டு, கத்தியால் குறுக்கும் நெடுக்குமாக கீறும்போது, சில பகுதிகள் கல்லில் ஒட்டாமல் தனியாக, பெரிய சைஸ்களில் வந்துவிடும். இதனைத் தவிர்க்கச் செய்ய வேண்டியது என்ன? முதலில் கல்லில் எண்ணெய் தடவி, பின் மாவு உருண்டையை அழுத்தி, மேல் புறம் மட்டும் தேவையான போது மாவைத் தடவ வேண்டும். இம்முறையில் துண்டுகள் எகிறிக் குதிக்காமல் சாதுவாக, தேமேன்னு நம் வழிக்கு வரும்.

— திருமதி தேவனாதன்.

படபடவெனப் பேசி விட்டு எழுந்தாள். ''வா போலாம். உனக்கும் வேலை இருக்கும். பார்த்தாயா, என் கவலைல மறந்தே போனேன். உன் குழந்தை எப்படி இருக்கு நர்மதா?''

குழந்தை எப்படி இருக்கு? ரெண்டு கால், ரெண்டு கை... சீ.. என்ன பதில் சொன்னோம் குமாருக்கு.

எப்படி இருக்கு? க்ளாக்ஸோ பேபி மாதிரி ஆரோக்கியமாய். பளிச்சென்று.. தேறின கலைஞன் ஆசையாய்ப் பண்ணின பொம்மை மாதிரி. கண்ணை மூடினால் அதற்குப் பின்னால் இன்னொரு முகம். தேசலாய் வாஞ்சையாய்... மீனா!

''என்ன யோசனை நர்மதா? அப்புறம் பார்க்கலாம். ஏதாவது ஹெல்ப் வேணுன்னா ஃபோன் பண்றேன். வரட்டுமா?''

நர்மதா தலையாட்டினாள். குப்பையெல்லாம் விலகினதும் ஆழம் தெளிவாய்த் தெரிந்தது.

மண் பாதையில் பயணப்பட்டாலும் போக வேண்டிய இடம் வந்தே சேரும், ஒரு செம்பு நீரில் மண் அகன்று போகும், நடந்த காலில் உறுதி இருக்கும். தார் சாலையில் வேகம் இருக்கிற அளவு வேதனையும் இருக்கும்.

விலையில்லாமல் கிடைக்கிற பாசமும் பரிவும் உதாசீனப்படுவது துக்கம்.

நாளை மீனாவுக்குக் கடிதம் எழுத வேண்டும். அடுத்த மாதத்திலிருந்து கொஞ்சம் பணம் அதிகம் அனுப்பி அவளைப் பால் வாங்கி சாப்பிடச் சொல்ல வேண்டும். அப்புறம்... குமாரிடம் இதமாய் நாலு வார்த்தை...

ஃப்ரூட் சாலட்

1) 1956 இல் சிறை வைக்கப் பட்டு சமீபத்தில் விடுதலை செய்யப் பட்டவர் தென்னாப்பிரிக்கவிடுதலைவீரர் நெல்சன் மாண்டெலா பதீமா மீர் என்பவர் எழுதியுள்ள மாண்டெலாவின் வாழ்க்கை வரலாறு புத்தகமாக வெளியாகியுள்ளது. இதில் மாண்டெலா தன் மனைவி வின்னியைப் பெரிதும் புகழ்ந்திருக்கிறார். ''சிறையிலிருந்தபோது என் ஜன்னலாகத் திகழ்ந்தவள் அவள். அவளது வாழ்த்துக் கடிதங்கள் கிடைக்கும் போதெல்லாம் நான் வானில் மிதப்பதாக உணர்வேன். எனக்காக அவள் செய்த தியாகங்கள் எண்ணிலடங்காதவை'' என்று நெகிழ்கிறார் மாண்டெலா.

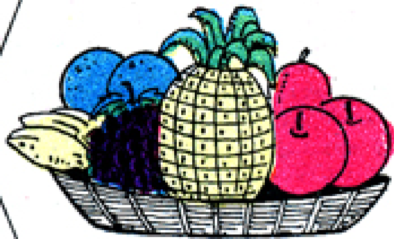
2) வயிற்றுக் கோளாறு மற்றும் குடல் நோய் ஆகியவற்றால் அவதிப் படுபவர்களுக்கு வைட்டமின் – வி மிகவும் நல்லது என்று சோவியத் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்துள்ளதாக 'இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்' கூறுகிறது. வைட்டமின் – வி அல்சரைத் தடுக்கக் கூடியது; சீர்குலைந்த வயிற்றின் உட்புறத் திசுக்கள் சீக்கிரம் வளர இந்த வைட்டமின் பெரிதும் உதவுமாம். வைட்டமின் – வி முட்டைக் கோஸில் பெருமளவில் காணப் படுகிறதாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று க்ளாஸ் கோஸ் ஜூஸ் சாப்பிடுவது சிறந்த பலனை அளிக்குமாம். ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கும் இந்த ஜூஸ் நல்லது.

3.) நடாலி பெடார்—நீச்சல் விளையாட்டில் இந்தியாவின் நம்பிக்கை நட்சத்திரம் என்று இவரைச் சொல்லலாம். இவ்வருடம் நடந்த தேசிய விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஐந்து தங்கங்களையும், சாம்பியன் பதக்கத்தையும் பெற்றிருக்கும் இவரது முழு கவனமும் பெய்ஜிங்கில் நடக்கப் போகும் ஆசிய விளையாட்டுகளில்தான் உள்ளதாம்.

4) சீனாவில் தங்கள் பெண்ணுக்காக 165 டாலர் வரதட்சணை வாங்கிக் கொண்டு அவளை 67 வயதான பியான் கௌன்லீ என்றவருக்குக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்திருக்கிறார்கள் அவளது பெற்றோர். இதில் மேலும் விநோதம் என்னவென்றால் அந்தப் பெண் ஏற்கனவே இறந்து விட்டவள் என்பதுதான். ஜோசியர் ஒருவர் பியானைப் பார்த்து 'பேருக்காவது நீ ஒரு கல்யாணத்







தைச் செய்து கொள்ளாவிட்டால் மேலுல கத்திலும் நீ தனிமையை அனுபவிப்பாய்' என்று கணிக்க, அதற்குப் பயந்து கொண்டு இல்லாத ஒரு பெண்ணைக் 'கல்யாணம்' செய்து கொண்டிருக்கிறார் அவர்.

5) ஐயர்லாந்தைச் சேர்ந்த சினீட் ஓ கானர் வெளியிட்டுள்ள ''ஐ டு நாட் வாண்ட் வாட் ஐ ஹாவ் நாட் காட்'' என்ற இசை ஆல்பம் விற்பனையில் பெரும் சாதனையைப் புரிந் துள்ளது. மைக்கல் ஜாக்ஸனின் இசை ஆல் பங்கள் விற்குமளவிற்கு இவரது இசை ஆல் பங்களும் விற்கின்றனவாம். அமெரிக்காவில் ஒரு வழியாக பெண் பாப் பாடகிகளுக்கும் சம அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளதற்கு இது ஒரு சான்று எனலாம்.

6) 'அலைவ்' என்ற பத்திரிகையில் ஒரு பெண்மணியின் கடிதத்தைப் படித்தேன். பட்ட மேற்படிப்புப் படித்த அந்தப் பெண்ணுக்கு அரசு கல்லூரியில் நேர்முகத் தேர்வுக்கு அழைப்பு வந்திருந்ததாம். அன்று அவளது பாட்டி இறந்த பதிமூன்றாவது தினம் என்பதால் அவளைப் போக அனு மதிக்க வில்லையாம் அவள் வீட்டினர். அடுத்த நாள் சென்ற போது வேறு யாரையோ வேலைக்குத் தேர்ந்தெடுத்து விட் டிருந்தது அந்தக் கல்லூரி. அதற்குப் பிறகு இரண்டு வருடங்களாகியும் நல்ல வேலை கிடைக்காமல் அவதிப்படுவதாக எழுதி யிருந்தார் பெங்களூரைச் சேர்ந்த அந்தச் சகோதரி.

7) பால் மெக் கார்ட்னியும் லிண்டாவும் 1969 இல் லண்டனில் மணந்து கொண்ட போது பல பெண் ரசிகைகள் கண்ணீர் விட்டனராம், பீட்டில்ஸ் குழுவைச் சேர்ந்த கடைசி உறுப்பினரும் கல்யாணம் செய்து கொண்டாரே என்று! சமீபத்தில் தங்கள் வெற்றிகரமான இருபதாம் ஆண்டு மண வாழ்க்கையை இவர்கள் கொண்டாடினர். அந்த வெற்றிக்குக் காரணமாக லிண்டா கூறியது: ''நான் கர்வமில்லாத சராசரி குடும்பத் தலைவியாய் விளங்கியதுதான்.'' பீட்டில்ஸ் குழுவில் மற்ற யாரும் ஒரு மனைவி யோடு நிறுத்திக் கொள்ளவில்லை என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

— ஜி. எஸ். எஸ்.





யாருக்குமே புடைவை, நகை, பாத்திரம், சினிமா என்றால் கொஞ்சம் சபலம்தான். பார்க்கத் தோன்றும். ரசிக்க ஆசைப்படுவோம். ஆனால் அதையே தொழிலாகக் கொண்டவர்கள் வீட்டிலேயே வாழ்க்கைப் பட்டால்...? அவர்களின் எண்ணம் எப்படியாக இருக்கும்?



● லதா



● வசந்தி



● பிரேமலதா.

திருமதி. ஆஷா ஜெயராம் (ராசி துணிக் கடை அதிபரின் மருமகள்):

சென்னை நகரிலே பெயர் பெற்ற ஒரு துணிக் கடை சொந்தக்காரரின் வீட்டிலிருந்து என்னைப் பெண் பார்க்க வந்தபோது மிகவும் சந்தோஷப்பட்டேன். என் அதிர்ஷ்டத்தை எண்ணி எதிர்கால கற்பனையில் (விதவிதமான துணிகள் அணிவது பற்றித்தான்) மூழ்கினேன். இப்போது என் ஆசைகள் குறைந்து ஒரு மன நிறைவு ஏற்பட்டு விட்டது. பலவிதமான துணி ரகங்களை மட்டுமல்லாமல், அவற்றை வாங்க வரும் பலதரப்பட்ட பெண்களையும், அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் புடைவைகளையும் (தேர்ந்தெடுக்கும் விதங்களையும்) பார்த்துப் பார்த்து திருப்தி என்ற நிலையும் தாண்டி திகட்டும் நிலையே வந்து விட்டது. எனக்குச் சென்ற செப்டம்பரில்தான் திருமணம். இதற்குள்ளேயே எனக்கு உண்மையிலேயே துணிகளின் மேல் அலுப்புதான் ஏற்பட்டு விட்டது.''

திருமதி பிரேமலதா ஐயப்பன் (பாலு ஜுவல்லர்ஸ் அதிபரின் மருமகள்):

''என்னைப் பெண் பார்க்க வந்தபோது நான் பள்ளியில் +2 படித்துக் கொண்டிருந்தேன். பெரிய நகைக்கடைக்காரர் வீட்டு சம்பந்தம் கிடைக்கப் போவதை நினைத்து என் தந்தை பெருமைப்பட, பெண்ணைத் தங்கத்தாலேயே இழைத்துப் பார்க்கலாம் என என் தாய் பூரிக்க, ''உனக்கென்னம்மா மார்க்கெட்டில் புதியதாக அறிமுகப்படுத்தப்படும் நகைகளையெல்லாம் நீ முதலிலேயே போட்டுப் பார்த்து விடலாம். நினைத்த பொழுதெல்லாம் குறைவில்லாமல் நிறைய நகைகள் உனக்குக் கிடைக்கும். நிறைய விதவிதமான நகைகளை சேர்த்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம் எனப் பலவிதமாக என் தோழிகள் என்னைக் கிண்டல் செய்தனர்.

எனக்கென்னவோ அப்போது திருமணத்தில் விருப்பமேயில்லை. படிப்பில்தான் எனக்குக் கவனம், விருப்பம் எல்லாமே. இயற்கையாகவே எனக்குப் பொன் நகைகளில் விருப்பம் கிடையாது. ஆனால் மாமனார் வீடு பெரிய இடமாயிற்றே என்ற பயம் மட்டும் இருந்தது. அதற்குக் காரணம் என் இளவயதுதான். 'டீன்ஏஜ்' தாண்டாத எனக்கு இந்த வருட மார்ச்சில் திருமண

இவர்கள்

மானது.

எப்போதுமே எனக்கு ஒற்றை வளையல், ஒரு செயின், சாதாரண சிறிய தோடு என அணியத்தான் பிடிக்கும். செயற்கை நகைகளை வாங்கிச் சேர்த்து வைப்பதில் (அணிந்து பார்ப்பதில் அல்ல) விருப்பம். எப்போதாவது போட்டுப் பார்ப்பேன். என் கணவர், மாமனார், மாமியார் ஆகியவர்கள் ஏதாவது புதுவிதமான நகைகளைக் கொடுத்துப் போட்டுப் பார்க்கச் சொல்லும் போது, அவர்கள் விருப்பத்திற்காக, அவர்கள் மனம் நோகாமல் இருக்க வேண்டுமே என்பதற்காகத்தான் அணிவேன்.''

திருமதி. வசந்தி ஸ்ரீனிவாசன் (ரத்னா ஸ்டோர்ஸ் — பாத்திரக் கடையின் உரிமையாளரின் மருமகள்):

''நான் பள்ளியிறுதி வகுப்பை முடித்து விட்டு வீட்டிலிருந்த சமயம். எங்கள் உறவினர் ஒருவரின் வீட்டிற்கு என் தாயுடன் சென்றிருந்தேன். அந்த உறவினர் வீட்டிற்குத் திருமண அழைப்பிதழ் கொடுக்க வந்த என் மாமியார் (அப்போது மாமியாராகவில்லை) என்னைத் தற்செயலாகப் பார்த்த உடனேயே அவருக்குப் பிடித்து விட, என் பெற்றோரிடம் பேசி, ஜாதகம் வாங்கிப் பார்த்து (பொருத்தம் பிரமாதமாக அமைந்து விட) உடனேயே பெண் பார்க்க ஏற்பாடு செய்து நிச்சயமும் முடித்து விட்டார் அவர். ஆக என் கல்யாணம் எதிர்பாராமல் நிச்சயிக்கப்பட்ட ஒன்று. கல்யாணம் பேசி முடித்தவுடனே எந்தவிதமான பாத்திரங்களும் சீர்வரிசைகளுக்காக வாங்க வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டார் என் மாமனார்.

என் சகோதரிகள் ''வீடு முழுவதும் மட்டுமல்லாமல், கண்ணாடி ஷோகேஸில் கூட பலவகைப்பட்ட பாத்திரங்களாக 'கொலு' வைக்கலாம் நீ. மார்க்கெட்டில் புதுவிதமான பாத்திரங்கள் அறிமுகமானவுடனேயே உன் வீட்டிற்கு வந்து விடும். புதிய பாத்திரங்கள் நீ அனுபவித்த பிறகுதான் மற்றவர்களுக்குக் கிடைக்கும்'' என மாறி மாறி கேலி பேசினர். அவர்கள் சொன்னபடிதான் இன்று நடக்கிறது. புதுவித நவநாகரீகமான பாத்திரங்கள் (எவர்சில்வர், பித்தளை மட்டுமல்லாமல் கிராக்கரி, பீங்கான், மற்றும் உடைக்க முடியாத பாத்திரங்கள்) எது கடைக்கு வந்தாலும் முதலில் வீட்டிற்கு வந்து விடும். நவீன வகைப் பாத்திரங்களைக் கொண்டு விருந்தினர்களை உபசரிக்கும் போது அவர்களும் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள்.

எங்களுடையது பாத்திரக் கடையாக இருப்பதனால் உறவினர்கள், நண்பர்கள் வீடுகளில் நடக்கும் எல்லா விசேஷங்களுக்கும் புதுவிதமான, அப்போது மார்க்கெட்டில் மிகவும் நாகரீகமாகக் கருதப்படும் பாத்திரங்களைப் பரிசாகக் கொடுக்கிறோம். பெறுபவர்களுக்கும் அது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

திருமதி பிரேமலதா விஜயகாந்த்

''சினிமாத் துறையில் சம்பந்தப்படாதது மட்டுமல்ல, அவ்வுலகம் பற்றியும் ஒன்றுமே அறியாத குடும்பம் எங்கள் குடும்பம். என் விருப்பமெல்லாம் படிப்பிலும், விளையாட்டுக்களிலும்தான். படித்துப் பட்டம் பெற்றதுடன், விளையாட்டுக்களிலும் தேசிய அளவில் பங்கு கொண்டவள் நான். எங்கள் திருமணம் பெரியோர்களால் நிச்சயிக்கப்பட்டது. இவர்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் வந்து பார்த்த பின்னே இவர் என்னை வந்து பார்த்தார். இடையில் மார்கழி மாதம் குறுக்கிட்டதே காரணம். இவர் வந்து பார்த்து சம்மதம் சொல்லும் வரை ஒரே சஸ்பென்ஸ்.

''சாதாரணமாக பெண்கள் சினிமா ஹீரோ மாதிரி கணவர் வர வேண்டுமென்று நினைப்பார்கள். ஆனால் உண்மையிலேயே புகழ்பெற்ற சினிமா ஹீரோவே உனக்குக் கணவராக வருகிறார்'' என்று என் சகோதரி கூட சொல்லிக் கொண்டே இருந்தாள். நான் இவரைப் பற்றிப் பத்திரிகைகளில் படித்திருந்ததுடன் சரி. இவருடைய தாராள மனது, கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு இவர் செய்யும் உதவிகள் எனக்கு ரொம்பவும் பிடிக்கும். இவர் உடை மட்டுமல்ல, பழகும் விதம் கூட எளிமையானது என்பதை இவருடன் பழகிய பின்புதான் புரிந்து கொண்டேன். ஒரு பெரிய ஹீரோவைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டோம் என்ற பெருமையை விட, நல்ல மனிதாபிமானம் கொண்டவர் இவர் என்பதில்தான் பெருமை அதிகம். குறுகிய காலத்திலேயே என்னை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டவர் இவர் என்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி.

தேசி

என்ன நினைத்தார்கள்?

எடுப்பான தோற்றம்

காஞ்சனா நல்ல நிறமாக, அழகாக இருப்பாள். கழுத்து நிறைய நகை அணிந்து, உயர்ரக பட்டுச் சேலையில்தான் வருவாள். பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் திரும்பிப் பார்த்தே தீருவார்கள். அவர்கள் பார்ப்பது அவளது சேலையையும், நகையையும் பற்றிய ஆர்வத்தில்தான். 'இந்தப் புடைவை எங்கே வாங்கினது, நல்லாருக்கே.' 'இது என்ன நெக்லஸில் லேட்டஸ்ட் டிசைனா?' என்று கேட்பார்களே தவிர அவள் தோற்றத்தில் ஒன்றும் அவர்கள் பிரமித்து விடவில்லை. காரணம் அவளிடம் அழகிருந்தும், அது எடுப்பாக தோன்றாததுதான். நெடு நெடுவென்ற உயரம், தன் உயரத்தில கூசிப் போனவளாய், குனிந்து நடப்பாள். கடைசியில் சற்றே கூனல் விழுந்து அதுவே நிரந்தரமாகி விட்டது.

அவள் தோழி பவித்ரா நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்தவள். கழுத்தில் மெல்லிய செயினும், ஒற்றை வளையலுந்தான். வாயில் சேலைதான் உடுத்திருப்பாள். பூசி மெழுகினாற்



போன்ற மாநிற உடம்புக்கேற்ற மாதிரி 'லைட்' கலர்களைத்தான் தேர்ந்தெடுப்பாள். கட்டான மேனியைக்கல்வினாற் போன்ற கனகச்சிதமான உடை. நிதானமான நடை, நிமிர்ந்த பார்வை, அளவான பேச்சு, அதை விட அளவான புன்னகை என்று அவளை பார்க்கும் போது, 'ஓ! ஹவ்நைஸ்! வானத்திலிருந்து தேவதை ஸ்லோமோஷனில் இறங்கி வருவது போலிருக்கும்.

சீரான உணவும், முறையான உடற் பயிற்சியும் ஒரு பெண்ணின் அழகுக்கு அழகு செய்யும். அவளுக்கு ஒப்பனை தேவையில்லை. நிறத்துக்கேற்ற ஆடை, உயரத்துக்கேற்ற காலணி, முக அமைப்புக்கேற்ற கூந்தல் என்று கொஞ்சம் 'கிரியேட்டிவ் சென்ஸ்' இருந்தாலே போதும்.

தவறான முறையில் தோன்றுவது கண்ணுக்கு லட்சணமாக இருக்காது என்பது மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியத்துக்கும் கெடுதலாகி விடும். ஒரு தோளை மட்டும் உயர்த்தி நடப்பது, கழுத்தை முன்புறம் வளைத்துக் கொள்வது, 'ஸ்டைலாக தோன்றுகிறேன் பேர்வழி' என்ற நினைப்பில் திருகி நடப்பது எல்லாமே கெடுதல்தான். முதுகுவலி, தலைவலி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், சோர்வு, கணுக்கால் வலி என்று பல உபாதைகள் தோன்றும்.

தொய்வாக நடப்பது, துவண்டாற் போல் உட்காருவது ஒருவரின் புத்தி கூர்மையை நாளா வட்டத்தில் குறைத்து விடும் என்று மருத்துவம் தெரிவிக்கிறது. காரணம், முதுகுத் தண்டு பாதிக்கப்படுகிறது. அது மூளை, நரம்பு மண்டல செயல்பாடுகளில் முக்கியத்துவம் வகிப்பதல்லவா. உங்கள் உடம்பின் களைப்பு அல்லது பலவீனத்தை

ஒட்டியே மனமும் களைத்து விடுகிறது. பலவீனப்படுகிறது.

சிலர் நம்மிடம் பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள். நாம் எதையாவது சுவையாக சொல்லும்போதுதான் தூங்கி வழிவார்கள். ஒரே நிமிடத்தில் இப்படி வித்தியாசப்படுகிறது. உட்கார்ந்திருக்கும்போதே பக்கவாட்டில் சரிவது, சாய்ந்தாற் போல் நடப்பது எல்லாமே தோற்றப் பொலிவை சீர்குலைய வைத்து விடும்.

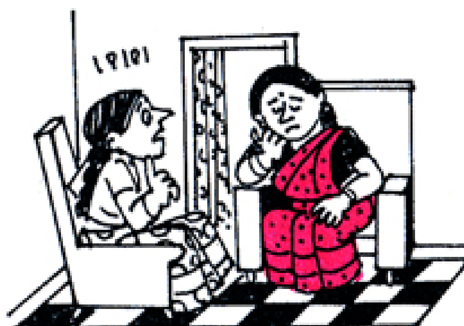
விறைப்பாக நிற்பதும், உட்காருவதும் மட்டுமே கம்பீரமாகி விடாது. உண்மையில் அதுவே உடல் நலத்துக்குக் கேடு செய்யும். முகவாயை உள் வாங்கி, மார்பை முன் தள்ளி, தோள்களை பின்னுக்குக் கொண்டு போய்... அவஸ்தைதான். மூட்டுக்களையும், தசைகளையும் நோகச் செய்யும் வேண்டாத அவஸ்தை.

சரி, எடுப்பாக தோன்றுவது எப்படியாம்? இயல்பான தோற்றமே போதும். தோள்கள் இடுப்புடன் 'பேலன்ஸ்' செய்து கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான். வயிறு, பின்புறம் இரண்டும், தலை, கழுத்து, முதுகுத் தண்டு என்ற லைனில் ஒரே சீராக வர வேண்டும். பாதங்கள் பூமியில் உறுதியாக பதிய வேண்டும்.

தொடை, வயிறு, பின்புறம் போன்ற பகுதிகளில் உள்ள தசைகளை வடிவோடும், வலிவோடும் வைத்துக் கொண்டிருங்கள். முதுமையிலும், இளமையாக தோன்ற முடியும்.

இடுப்பை அனாவசியமாக அசைத்து நடக்காதீர்கள். கைகள்தான் ஒரே சீராக முன்னும் பின்னும் அசைய வேண்டும். பாரதி சொன்ன, 'நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேரிய பார்வையுந்தான் தேவை.

நீங்கள் படிக்கிறவராயின் புத்தகங்களையோ, 'ஷாப்பிங்' சென்று வருகிறவராயின் மூட்டைகளையோ, ஒரே தோளில் சுமந்து கொள்ளாதீர்கள். மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அல்லது இரு கைகளுக்குமாய் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.





இழுத்து இழுத்து நடப்பதோ, விசுக், விசுக்கென்று நடப்பதோ விரும்பத்தக்கதல்ல. கம்பீரம் கடுகளவுமிராது.

குதிகாலை முதலில் ஊன்றி ஒரே கோட்டில் நடக்க முயலுங்கள்.

உயரமானவர்கள் மெல்லிய சிலிப்பர்களையும், குள்ளமானவர்கள் ஓரளவு குதி உயர்ந்த செருப்புக்களையும் அணியலாம். 'ஹைஹீல் செருப்புக்களோ, ஷூக்களோ கெடுதியே செய்யும்.

வளர்ந்த மார்பகங்களை மறைப்பதாக எண்ணி உடம்பை வளைத்துக் கொள்வார்கள் இளம்பெண்கள். செழிப்பான மார்பகங்கள் இயற்கை தந்த வரம். பொருத்தமான 'பிரா' அணிந்து கொண்டால் பிரச்சினையில்லை.

குட்டையானவர்களை விட உயரமானவர்கள்தான் தங்கள் தோற்றத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும்.

நீங்கள் உட்காரும் போது ஆசனத்தில் முதுகு மட்டுமே பதியும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கழுத்தையும் சாய்த்துக் கொண்டு விடாதீர்கள். ஆபீஸில் வேலை செய்வதற்கு, டைனிங்கிற்கு, ரெஸ்டிற்கு ஏற்றவாறு, தகுந்த நாற்காலியை உபயோகியுங்கள். நாள் முழுக்க எழுத வேண்டிய டெஸ்கில் ஒரேயடியாக சாய்ந்து கொண்டு விடாதீர்கள். அடிக்கடி, நிமிர்ந்து சாய்ந்து ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு விடுங்கள்.

முன் தலை, கழுத்து, வயிறு, முதுகு என்று உறுப்புகளுக்கென தனித்தனி பயிற்சிகளை செய்து வாருங்கள். யோகாவும் நல்ல பலன் தரும். உங்கள் தோற்றத்திலுள்ள சின்னச் சின்ன குறைகளும் அகன்று விடும்.

நீங்கள் முதல் பார்வையில் எப்படி தோன்றுகிறீர்களோ, அப்படித்தான் மற்றவர் மனத்தில் அபிப்ராயத்தை உருவாக்குகிறீர்கள்.

— தேவநாதன்.

இரவிலும் இப்போது
உங்களுக்கு கவலையில்லை

புதிய ஸ்டேஃப்ரீ டபுள்*
பெல்ட் இல்லாத நாப்கின்
இரவு முழுதும் பாதுகாத்திட.

இதுதான் இன்றைய சரியான வழி, இரவு முழுதும் பாதுகாத்திட — புதிய ஸ்டேஃப்ரீ டபுள்-இரட்டிப்பு பாதுகாப்பிற்காக, ரெகுலர் நாப்கினை விட அதிக நீளமாகவும் விரிவாகவும், தடிப்பாகவும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

புதிய ஸ்டேஃப்ரீ டபுள் — இது, உறிஞ்சும் இழைகள் நீள்வட்டத்தில் சமமாக இருக்குமாறு விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது; ஆகவே திரவம் நாப்கினின் நீளவாக்கில் உறிஞ்சிவைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இதனால் நீங்கள் உறங்கும்போது, திரும்பிப் படுத்தாலும் பக்கங்களில் கறை ஏற்படும் வாய்ப்பே இல்லை.

புதிய ஸ்டேஃப்ரீ டபுளில் உள்ள ட்ரைஃபீல் கவர், உங்களை இரவு முழுதும் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே கவலையின்றி உறங்குங்கள்.

5 உள்ள பேக்குகளில் கிடைக்கிறது.



ஸ்டேஃப்ரீ டபுள்*
இரட்டிப்பு பாதுகாப்பு இரவு முழுதும்.

ஸ்டேஃப்ரீ மற்றும் ட்ரைஃபீல், ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன், யு.எஸ்.ஏ. யின் ட்ரேட் மார்க் ஆகும்.
* ட்ரேட் மார்க்.

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

அப்பாவை எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். செவப்பா, உயரமா, — எல்லாத்துக்கும் மேலே, கருகருவென அடர்த்தியான மீசையோட. அப்பாவோட மீசை மேல் எனக்கு ரொம்ப இஷ்டம். எப்படி அப்பாவுக்கு மட்டும் இப்படி அடர்த்தியா, அழகா இருக்கு மீசை? அப்பான்னாலே, சிரித்த முகமும் அதில் கம்பீரமா இருக்கும் மீசையும்தான் நினைப்புக்கு வரும்.

எனக்கு விவரம் தெரிந்ததிலிருந்து அப்பாவை இந்த மாதிரி மீசையோடயே தான் பார்த்திருக்கேன். காலையில் விழிப்பு வந்ததும், பக்கத்தில் படுத்திருக்கும் அப்பாவின் முகத்தில் கைகளை ஓட்டி, அப்பாவோட மீசையை நெருடிக் கொண்டே படுத்திருப்பேன் பிடிவாதமா கண்களை மூடியபடி. அந்த நேரம்தான் எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்ச நேரமாக்கும்.

மத்த நேரம்னா அம்மா ஏதானும் தொணப்பிட்டே இருப்பா. காலையிலதான் கிச்சன்ல இருப்பாங்க. அதான் ஜாலியா அப்பா பக்கத்தில படுத்துட்டு, ஒரு கையால் அவரோட கழுத்தை கட்டிக்கிட்டு, இன்னொரு கையால் எனக்கு இஷ்டமான மீசையை வருடியபடி, அப்பாட்ட ஏதானும் பேசிட்டேயிருப்பேன்.

மாமரத்தில் ஏறினது, கன்னுக் குட்டியோட விளையாண்டது, அண்ணனோட அடிபட்டுக்கிட்டது, அந்த மாசமும் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் எடுத்தது. தோட்டத்தில் புதுசா இன்னுமொரு அணில் வந்து சேர்ந்தது என எல்லாரும் பேசுவது அப்போதான்.

அப்பா நான் சொல்றதையெல்லாம், ரொம்ப இஷ்டமா, சலிப்பில்லாம கேட்பார். ஏன் இந்த அம்மா மட்டும் இப்படி கேட்கிறதில்லே? எப்பப்பார் ஏதானும் செய்துட்டு இருக்கா. நான் சொல்றதை கேட்கிறதேயில்லை. அப்பாதான் சரி, எனக்கு. வீட்ல அப்பா இருக்கும் போது, அவர் கையைப் பிடிச்சிட்டு, பூனைக் குட்டி போல, கூடவே ஒட்டிட்டு இருப்பேன். ட.வி. பார்க்கும்போதும், அவர் உட்காரும் சேரின் கைப்பிடி மேல உட்கார்ந்து, அப்பா தோள் மேல் சாய்ஞ்சிட்டு, ஒரு கையால் கழுத்தைக் கட்டியபடி, இன்னொரு கையால் அப்பா மீசையை நெருடிட்டேதான் பார்ப்பேன்.

அப்ப கூட அம்மா கத்துவா, "ஒரு நிமிஷமாவது அவரை நிம்மதியா இருக்க விடேன். எப்பப்பார் கூடவே ஒட்டிட்டு! தொண தொணன்னு என்ன பேச்சு? பொம்பளைப் பிள்ளை வேற. என்ன பண்றதோ உன்னை வைச்சிட்டு" என்றவள், தனக்குள்ளேயே புலம்புவா, "இன்னமும் குழந்தை போல, என்ன பழக்கமோ? எப்படித்தான் இவளை மாத்தப் போறேனோ" என்பாள்.

அப்பா இதையெல்லாம் கண்டுக்கவே மாட்டார். அவருக்கு என் மேல் தான் ரொம்ப இஷ்டம்.

எனக்கென்ன வயசாச்சுன்னு இந்த அம்மா இப்படிக் கத்தறாளோ? இப்பதானே, ஃபோர்த் படிக்கிறேன்? "கழுதை வயசு"ன்னா எத்தனையிருக்கும்? அம்மா அடிக்கடி அப்படித்தானே சொல்றா? எவ்வளவோ இருந்துட்டுப் போகட்டும், எனக்கென்ன? எனக்கு என் அப்பாட்ட எப்பவும் இப்படித்தான் இருக்க முடியும்; நான் என் அப்பாட்டதானே கொஞ்சறேன்? இந்த அம்மாக்களே இப்படித்தான். எதுக்கெடுத்தாலும் எரிஞ்சு விழறது, மரம் ஏறினா திட்டறது, ஓடிப் பிடிச்சு விளையாண்டா கத்தல், அப்பா மட்டும் கூட இல்லாட்டா நான் யார்ட்டதான் என் ஸ்கூல் விஷயமெல்லாம் சொல்வேனோ?

...ஹை! அப்பா ஷேவ் பண்ணப் போறார் போலிருக்கு. என்ட்ட தண்ணி எடுத்துட்டு வரச் சொல்றார். எனக்கு ரொம்ப ஜாலியான, சந்தோஷமான நேரம் இதுதான். அப்பா பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்துப்பேன். முதல்ல தண்ணியைத் தடவி, பின் கிரீமைத் தடவி, பிரஷால் தடவத் தடவ, நுரை குபுகுபுன்னு நுரைச்சிட்டு வரும் பஞ்சு போல, எத்தனை அழகு! எனக்கும் தடவிக்கணும் போல ஆசையா இருக்கும்.

என் ஆசையை அப்பா புரிஞ்சிப்பார்

மீசை

ரேஷ்மி தன்யா

போல, ''என்னடா, நீயும் பண்ணிக்கிறியா?'' என விளையாட்டா கேட்டபடி, பிரஷ்ஷால் என் முகத்தில் செல்லமா திட்டுவார். எனக்கு ஒரே குஷியா, கிளுகிளுப்பா இருக்கும். பின்னே, அப்பா ஷேவிங் மெஷின் எடுத்து, 'சர்'ரென இழுத்தா, உடனே அந்த நுரை எல்லாம் வழிந்து, அப்பா முகம், அந்த வழித்த இடத்தில், 'பளபள'ன்னு சந்தனக் கலர்ல மின்னும். பின்னே, ஒவ்வொரு 'சர்'ரென்ற இழுப்பிலும் எல்லா நுரையும், கன்னத்திலிருந்து, பிளாஸ்டிக் கிண்ணத்திலிருக்கும் தண்ணிக்கு வந்துடும்.

கடைசியா, என் இஷ்டமான மீசை! உடனே டப்பாவிலிருந்து சின்ன கத்தரிக்கோலை ரெடியா எடுத்து வைச்சு, அப்பாட்ட நீட்டுவேன். அந்தச் சின்னக் கத்தரிக்



கோலால், மிக அழகாக அப்பா, மீசையை சரிசெய்வதுதான் எனக்கு ஆச்சரியமா இருக்கும். எப்படி, இப்படி இரண்டு பக்கமும் சமமா இருக்கிற மாதிரி வெட்டறாரோ?



அதுவும் உதட்டில் பட்டுக்காம. அப்பா எத்தனை பெரியவர்? — அதனால் தானாயிருக்கும். உதட்டை உள்புறமா மடிச்சிட்டு, மெல்லமா வெட்டறதை கண்மூடாம பார்ப்பேன். தினம் தினம் பார்ப்பதென்றாலும், ஒரு நாள் கூட சலிப்பே வர்றதில்லை.

அவ்வளவு பிடிச்சிருக்கு அவர் மீசை! எத்தனை பேரை மீசையோட பார்த்திருக்கேன்? பால்கார வேலுச்சாமிக்கு— ஆட்டுக்கிடா மீசை! பயம்மா இருக்கும். திருச்சி சித்தப்பா கூட அழகாதான் மீசை வைச்சிருக்கார். இருந்தாலும் அப்பாவோடது போலில்லை. எங்க கிளாஸ் வாத்யார், கஞ்சனாட்டம், ரொம்ப மெல்லிசா இருக்கிறாப்படியே தெரியாத மாதிரி மீசை வைச்சிருப்பார். என் ஃப்ரெண்ட் செல்வியோட அப்பா மீசை, நினைச்சாலே சிரிப்பு வரும்— சதுரமான சாக்லேட் வில்லைகளை வைச்ச மாதிரி, தமாஷா இருக்கும்.

...யப்பா, பார்த்ததிலேயே பயங்கரமானது அந்த டீக் கடைக்கார ஆள் மீசைதான். ஸ்கூல் போற வழில, அந்த டீக்கடைல, கைலி கட்டிட்டு முண்டா பனியனோட, கழுத்தில தாயத்து வைச்ச கயிறு கட்டிட்டு, பெரிய்ய மீசையோட— வீர பாண்டிய கட்டபொம்மன் 'சிவாஜி' போல, முகத்தையே மறைக்கிறாற்போல... எவ்ளோ பெரிசு...!

இருந்தாலும் கூட அவர் டீ ஆத்தறதை பார்த்துட்டே இருக்கலாம் போலிருக்கும். ஒரு கையில் ஒரு டப்பாவும், இன்னொரு கையில் மற்றொரு டப்பாவும் வைச்சுக்கிட்டு, ஒண்ணைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இன்னொண்ணைக் கீழே கொண்டு போய், — மேலேயிருந்து ''சர்''ரென, துளி கூட சிந்தாமல்... எப்படித்தான் ஊத்தறாரோ? தினமும் பார்த்தாலும் சலிக்கவே மாட்டேன்னுது.''

பின்னே, அப்பா ப்ரெண்ட் ஒருத்தர் வருவாரே, அந்த அக்கௌண்டண்ட் மாமா — பாவம் மீசையே இருக்காது. அப்படி கூட வளராம போகுமோ...? மங்களா அத்தை புருஷன் வெங்கிட்டு மாமாவோட மீசை, தொங்கிட்டு இருக்கும் இரண்டு பக்கமும். வாய்க்குள் பூந்துடுமோன்னு பயமா இருக்கும். என்ன இருந்தாலும் என் அப்பா மீசை போல யாருக்குமே வராதுதான். அம்மாவோட அப்பாவுக்கு, அதான் என் தாத்தாவுக்கு, தலையிலும் முடியில்லை, மீசையுமில்லை, பாவமா இருக்கு அவரை நினைச்சா.

ரெண்டு, மூணு வருஷங்களுக்கு முன்னால் வரை நான் ரொம்பவே அசடாகத்தான் இருந்திருக்கேன் — ஏன் அம்மாவுக்கும் அப்பா போல அழகா மீசையில்லை என்று நினைத்திருந்தேன். ஆனால், இப்போ நினைச்சா வெட்கமா இருக்கு. எத்தனை முட்டாள் பொண்ணு நான்! பெண் பிள்ளைகளுக்கு மீசையெல்லாம் வரா

தேன்னு போன முறை லீவுக்கு வந்த, மங்களா அத்தை பெண் ராஜி சொல்லித் தானே தெரிந்தது...!

பசங்களுக்கு — அதுவும் அப்பா போல பெரிசான பின்தான் மீசை வருமாம். ஏன் அப்படி...? பெண் பிள்ளைகளுக்கு மீசையெல்லாம் வராதென்பது, எனக்குப் புரிந்ததென்னவோ, அப்போ அவள் சொல்லித் தான்! அவள் கோயம்புத்தூரில் படிக்கிறா — சிக்ஸ்த் கிளாஸில்.

அப்பா டெய்லி ஷேவ் பண்ணினாலும், உடனே, நான் ஸ்கூலுக்கும், அப்பா ஆபீஸுக்கும் போயிடறதால, அந்த அழகு மீசையை நாள் முழுக்கப் பார்க்க முடியாது. ஞாயிற்றுக்கிழமைதான் ஜாலி — அப்பா அந்த ஷேவ் பண்ணின முகத்தோட, ஷாம்பு போட்டுக் குளித்து, வெள்ளை வேஷ்டியும் பனியனும் போட்டுக்கிட்டு, சேர்ல உட்கார்ந்திருக்கையில், அப்பா...! என்ன வாசனை அப்பாவிடமிருந்து! அப்பா முகத்தோட சேர்த்துக் கட்டிக்கிட்டு கொஞ்சுவேன். அப்பாவுக்கும் என் இஷ்டம் புரியும், "என்னடா தங்கம்? என் குட்டிம்மாவுக்கு என்ன வேணுமாம்?" என்றபடி அணைச்சுப்பார்.

அப்பாவுக்கு நேர் எதிர் அம்மா! காரணமேயில்லாம கத்துவா சமயத்துல. ஆனாலும், நல்லா கவனிச்சுப்பா. சாப்பிடறப்போ வேணும்னா கூட விடாம ஊட்டி விட்டாலும் சாப்பிடப் பண்ணிடுவா. நல்ல அம்மா தான்னாலும், என் அப்பாட்ட சண்டை போடுகையில் கோபமா வரும். கடைசில அம்மா, அழுதுக்கிட்டே போய்ப் படுப்பா. அப்பா அமைதியா, மௌனமா சேர்ல உட்கார்ந்துடுவார். எனக்கு என்ன பண்றதுன்னே தெரியாம, படுக்கையில் படுத்து — பின் தூங்கியும் போவேன். அடிக்கடி இப்படித்தான் ஆகும். அந்தச் சமயத்தில் என் அப்பா கூட என்னை விட்டு எங்கேயோ போன மாதிரி தோணும். அழுகையா வரும். ஆனா... யார்கிட்ட சொல்ல?

காலைல ரெண்டு பேரும் சிரிச்சுப் பேசிப்பாங்க. என்ன "டூ" இது? நானெல்லாம், ஸ்கூலில் ப்ரெண்ட்ஸ் யாரும் அழ வைச்சுட்டா, பத்து நாள்னா கூட பேசவே மாட்டேன். இவங்க என்னடான்னா...?

இன்னிக்கும் ஸ்கூல் முடிஞ்சு வந்து, டிபன் சாப்பிட்டுவிட்டு, ஹோம் வொர்க் முடிச்சுட்டு அப்பாவோட ஸ்கூட்டர் வாற சத்தத்துக்காகக் காத்திருந்தேன். ஆனா, மாமாதான் வந்தார் வேகவேகமா. அம்மாட்ட என்னவோ சொன்னார். அதைக் கேட்டு அம்மா முகம் ஒரு மாதிரியா போச்சு. எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலை. பாட்டி, தாத்தாட்டயும் அம்மா போய் ஏதோ பேசினா. கடைசியில் காரில் அம்மா, மாமா இருவரும் கிளம்பிப் போகையில் என்னைக் கூப்பிட்டு, அப்பாவோட மாமா இறந்து போனதால அவங்கல்லாம் போயிட்டுக் காலைல வர்றதாயும், என்னைச் சாப்பிட்டுட்டு சமத்தாப் பாட்டியோட தூங்கும்படியும் சொல்லிட்டுப் போயிட்டாங்க.

எனக்கு அழுகையா வந்தது; அப்பாவுக்காகக் காத்திருந்து, அவரும் வராததால நான் ஸ்கூலில் நடந்ததையெல்லாம் யார்ட்டயும் சொல்லிக்காம, அது வேற அழுகை, அழுகையா வந்தது. சாப்பிடவே பிடிக்கலை. எனக்கு அப்பா பக்கத்துல படுத்து, அவர் மேல் கை, காலை போட்டுட்டு, மீசையோட விளையாடிட்டு பின் அப்படியே தூங்கித்தானே பழக்கம்? இந்தப்பாவுக்குத் தெரியாதா? பின் ஏன் வராம போனார்? மாமா இறந்து போனது, 'என்னை விட்டுட்டு இருப்பதைவிட முக்கியமானதா...?' அழுதபடியே பாட்டி மடில படுத்துத் தூங்கிப் போனேன்.

காலைல முழிச்சதும் திரும்ப உறைத்தது. அப்பா இன்னும் வரலேன்னு ஆத்திரமும், அழுகையும் வந்தது. தோட்டத்தில் போய்க் கன்னுகுட்டிகிட்ட உட்கார்ந்துட்டேன், விளையாடக் கூடப் பிடிக்காம. அப்...புறமா வாசல்ல அம்மாவோட குரல்...

"...பாவம், பெரியவருக்குப் பிள்ளைகள் இல்லை. நீங்களே கொள்ளி வைக்க வேண்டியதாப் போச்சு. ஆனா உங்க முகம்தான் என்னவோ மாதிரி ஆயிப் போச்சு..."

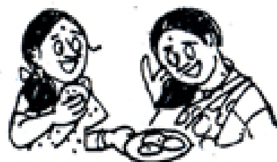
அம்மாவும், மாமாவும் உடன் அப்பாவும் இதோ வர்றாங்க. ஆனா... இதென்ன அப்பா இப்படி ஆயிட்டார்? அழகான மீசை வைத்த என் அப்பாவா? எங்கே போச்சு அவர் மீசை?

"குட்டிம்மா..." என ஆசையோடு கூப்பிட்டபடி வந்த அப்பாவை விலக்கிவிட்டு, படுக்கையில் போய் விழுந்து பெரிசா அழத் தொடங்கினேன்.

ஒரு நாள் — அதுவும் ஒரு ராத்திரி கூடக் குழந்தையால் தன்னைப் பிரிந்திருக்க முடியலையே என்றெண்ணி, அப்பா அம்மாவிடம், "குழந்தையைப் பார்த்தியா?" என ஆதங்கத்தோடு சொல்லிக் கொண்டிருந்தது காதில் விழுந்தது. என் அழுகைக்குக் காரணம் எனக்குத்தானே தெரியும்?

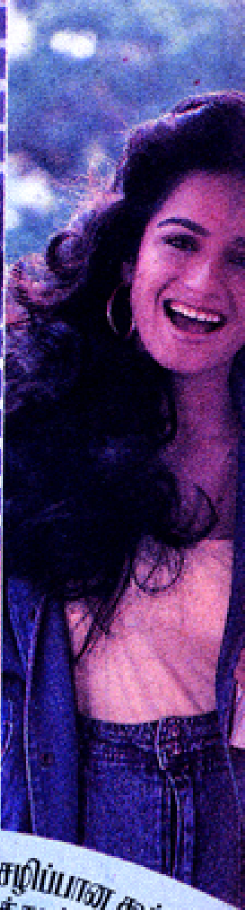
சமையல் சோடா போடாமலேயே வடை, பக்கோடா, மொற மொறப்பாக இருக்க வேண்டுமா? மாவுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ரவையைக் கலந்து செய்து பாருங்கள். அசந்து விடுவீர்கள். சூடு ஆறிய பின்பும் மொறமொறவென்று வைக்கும் சக்தி ரவைக்குத்தான் உண்டு. சுவையும் கெடாது.

— லட்சுமி.









மென்மையான, அழகான மற்றும் செழிப்பான கூந்தலிற்கு
இயற்கையான ஸ்வஸ்திக் சீக்காய் பராமரிப்பு.

ஸ்வஸ்திக் சீக்காய் இயற்கையான எல்லா நற்குணங்களைக்
கொண்டது. தொன்று தொட்டு வழி வரும் இந்திய பாரம்பரிய கூந்தல்
பராமரிப்பாகும். உங்கள் கூந்தலுக்கு ஊட்டமளித்து புத்துணர்ச்சி
பெற வைக்கிறது. மென்மையுடன் கூடிய செழிப்பான கூந்தலாகத்
திகழச் செய்கிறது. ஸ்வஸ்திக் சீக்காய்-கூந்தல் பராமரிப்
பின் முதன்மையான சோப்.



செழிப்பான கூந்தலிற்கு இயற்கையான வழி. ஆதிகாலம் தொட்டு
எல்லா காலங்களிலும் உபயோகித்து வரப்படுகின்றது.

卐ஸ்வஸ்திக் தயாரிப்பு

CONTOUR ADS-SSL-10490 TAM

சின்னச் சின்ன ஆசைகள்



ரொம்ப நாட்களாகவே ஸ்ரீதரமூர்ததி என்னைத் தன் வீட்டுக்கு வரச் சொல்லி யிருந்தான். போயிருந்தேன். அவனும், அவன் மனைவியும் எங்கோ வெளியில் புறப்பட ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். முன்னறிவிப்பின்றி நான் போனதால் அவன் தயங்கினான்; மனைவியைப் பார்த்தான்.

அவர்களுடைய தர்மசங்கடத்தைப் புரிந்து கொண்ட நான், "நீங்க புறப் படுங்க; நான் அம்மாகிட்டப் பேசிக்கிட்டிருக் கேன்" என்று சொன்னேன்.

அவர்களுக்குத் திருமணமாகி நான்கு வருடங்கள் ஆகின்றன. ஒரு பெண் குழந்தை. விடுமுறைக்காக அம்மாவின் அம்மா வீட்டுக்குப் போயிருக்கிறாள். இப்போது ஸ்ரீதரமூர்த்தி, அவன் மனைவி, அம்மா ஆக மூன்று பேர்தான் வீட்டில்.

அவனை நான் திருமணத்திற்குப் பிறகு சந்தித்த போது என்னிடம் சில விஷயங்கள் மனம் விட்டுப் பேசியிருக்கிறான். அவனுடைய அம்மா எல்லா விதங்களிலும் மருமகளுடன் ஒத்துப் போனாலும், அவ்விருவரும் சேர்ந்து எங்கேயாவது வெளியில் போனால் மட்டும் கடுகடுவென்கிறாள் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறான்.

"பரவாயில்லை, பரவாயில்லை. இன்னிக்கு இல்லாட்டா இன்னொரு நாளைக்குப் போகலாம். வராதவங்க வந்திருக்கீங்க. வாங்க," என்று உபசரித்தாள் அவன் மனைவி.

"நோ, நோ. சம்பிரதாய உபசாரம் எல்லாம் வேண்டாம். நானும் மூர்த்தியும் ரொம்ப நெருங்கிப் பழகினவங்க. எதையுமே யதார்த்தமா எடுத்துக்கிற பக்குவம் எங்களுக்கு உண்டு. நீங்க போயிட்டு வாங்க," என்றேன்.

"ஆபீசுக்கு ஒரு ஃபோன்கால் போட்டிருக்கக் கூடாதா, பிரபு? சினிமாவுக்கு டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்யாமலாவது இருந்திருப்பேன்...," வருத்தம் தொனிக்கச் சொன்னான் மூர்த்தி.

"இதோ பார், நீங்க புறப்படுங்க. இன்னொரு நாள் நான் வர்றேன், சாவகாசமாப் பேசிக்கலாம்" என்று கூறி அவர்களை விரட்டினேன்.

"கொஞ்சம் லெமன் ஜூஸாவது கலந்து தர்றேன்," என்ற அவன் மனைவி உள்ளே போய் ஒரு தம்ளரில் ஜூஸைக் கலக்கிக் கொண்டு வந்தாள்.

"நான் அம்மாகிட்டப் பேசிட்டு அப்புறமாப் புறப்பட்டுப் போறேன்; நீங்க போய் வாங்க. ஆல் த பெஸ்ட்," என்று வாழ்த்தி அனுப்பி வைத்தேன்.

வெளிக் கதவு, அவர்கள் தன்னைத் தாண்டிச் சென்றதை 'டொடக்' என்று அறிவித்த போது, ஸ்ரீதரமூர்த்தியின் அம்மா ஆரம்பித்தார். "எத்தனை மாசத்துக்கு அப்புறம் வந்திருக்கே நீ? கொஞ்சம் இருந்து பேசிட்டுப் போனாத்தான் என்னவாம்? அப்படி என்ன சினிமா முக்கியமாம்? என் வீட்டுக்காரர் இருந்த போது இந்த மாதிரி ஆச்சுன்னா, அவரோட நண்பரை உபசரிக்கிறதுதான் என் கடமைன்னு நினைச்சுப் பேசாம நின்னுடுவேன்."

அந்தக் குரலில் உண்மையைக் காட்டிலும் ஏக்கம்தான் அதிகமாக என் மனத்தில் எதிரொலித்தது. மருமகளைக் குறை சொல்லும் அந்த மாமியார், இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மட்டுமின்றி பிற சந்தர்ப்பங்களிலும் கூடத் தன் ஆற்றாமையை வெளிப்படுத்தியதை மூர்த்தி என்னிடம் சொல்லியிருக்கிறான். அது இருவரின் மனத்தாங்கலுக்கும் வித்திட்டிருந்தது.

வந்ததற்கு ஏதாவது உபயோகமாகச் செய்ய முடியுமா என்ற யோசனையில் அந்த அம்மையாரிடம் பேச்சுக் கொடுத்தேன்.

"உங்க காலத்திலே நீங்க கணவரோட அடிக்கடி வெளியிலே போவீங்களா?"

"அடிக்கடி எங்கே போக முடியும்? எப்பனாச்சும்தான். அப்போகூட யாரேனும்சொந்தக்காரங்க, இல்லாட்டி அவரோட ஃப்ரெண்டுங்க வந்திட்டா, நான் உடனே

சமையல்கட்டுக்குப் போயிடுவேன். வந்தவங்களுக்குக் காப்பி, பலகாரம் செய்து கொடுத்து, அவங்களை உபசரிக்கிறது தானே முறை? கணவரோட நண்பரையோ, சொந்தக்காரங்களையோ உபசரிக்கிறதை விட்டுட்டுச் சினிமாவுக்குப் போக நான் ஆசைப்பட மாட்டேன். அதுமட்டுமில்லே, 'எனக்காக என் மனைவி எவ்வளவு சின்னச் சின்னத் தியாகங்கள் செய்யறா!' அப்படின்னு என் புருஷன் மனசிலே பட்டுதுன்னா எனக்குத்தான் எவ்வளவு பெருமை! இதை விட ஒரு மனைவிக்கு வேறே என்ன சந்தோஷம் இருக்க முடியும்?''

அவர் பேசிய விதத்தில், தன் கணவன் தன்னைப் பற்றிப் பெருமையாக நினைத்துக் கொள்வார் என்ற கற்பனை வளம்தான் அதிகம் தொனித்தது. ஆனால் அன்றைய நிகழ்ச்சிக்கு — சினிமாவோ, கச்சேரியோ — தன்னால் போக முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம், தியாகம் என்ற நீறு பூத்துக் கொண்டு,



நெருப்பாகத் தணல் விட்டுக் கொண்டிருந்ததை அந்தப் பெண்மணி உணரவில்லை என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன். கணவருடன் வெளியே போக வேண்டும்; நான்கு பேர் தங்கள் ஜோடிப் பொருத்தத்தைப் பார்த்து மனசுக்குள்ளாவது பாராட்ட வேண்டும், எல்லாவற்றையும் விட, கணவருடன், வெளியே ஓரிடத்தில் சில மணி நேரம் தனிமையில் கழிக்கும் சுதந்திரம் வேண்டும் என்ற ஏக்கமெல்லாம் நசிந்து போய், துக்கம் கிணற்றில் விழுந்த கல்லாகத் தங்கிவிட்டதையும், மேலோட்டமாக, தண்ணீர் தெளிவு போல மனச்சமாதானத்தை வலுக்கட்டாயமாக ஏற்படுத்திக் கொண்டு விட்டதையும் அவர் அன்றைக்கு உணர்ந்திருக்க மாட்டார் என்று ஊகித்தேன்.

தன் கணவன் இறந்துவிட்ட சூழ்நிலையில், தன்னால் முழுமையாக அனுபவிக்க முடியாததை, 'எங்கிருந்தோ வந்த ஒருத்தி தன் மகனுடன் அனுபவிப்பதைக் காணும் போது அந்தப் பல வருட ஏக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பீறிடுகிறது. அது கோபமாக மாறுகிறது; வெறுப்பாகத் தங்கிவிடுகிறது.

''நீங்க சரியானவங்க அம்மா,'' என்றேன்.

''ஏம்ப்பா?''

''வெளியே புறப்படற போது யார் வந்தால் என்ன? நாசூக்கா அவங்களை அப்புறமாப் பார்க்கறதாச் சொல்லிட்டு, போயிட்டு வந்திட வேண்டியதுதானே?''

''சரிதான். என் புருஷன் என் பிள்ளை மாதிரியா? கொன்னு போட்டுடுவாரு. 'ஏன் ஃப்ரெண்ட்ஸை விடச் சினிமா உசத்தியாப் போச்சா உனக்கு?' அப்படின்னு வாங்கிடுவாரு. என் மாமனார், மாமியாருக்கும் நான் வெளியே போகாம நின்னாதான் என்னைப் பாராட்டுவாங்க.''

''அது சரிதான். ஆனால் காலம் மாறுதில்லே. இப்பவும் பெண்கள் உங்களை மாதிரிதான் இருக்க விரும்பறாங்க; ஆனா ஆம்பிளைங்கதான், அவங்க மனசுக்குள்ளே சின்னச் சின்ன ஏக்கம் எதுவும் வித்தாகி அப்புறம் பெரிய மரமாயிடக் கூடாதுன்னு அதுக்கு இடம் கொடுக்கிறதில்லே.''

அவர் என்னை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தார்.

''இப்போதைய கணவன், தன் மனைவியின் சின்னச் சின்ன ஆசைகளை நிறைவேத்த முயற்சிக்கிறான். இது வெறும் மோகத்தால் அல்ல. அனுபவ பூர்வமாப் பார்க்கும் போது, தன் அம்மா இது மாதிரி சின்ன விஷயங்களில் எல்லாம் நிறைவு பெறாததாலதான், தன் மருமகள் அனுபவிக்கும் போது, அதைத் தாங்கிக்க முடியறதில்லே என்ற உண்மையைத் தெரிஞ்சு வைச்சிருக்கான். தன்னுடைய மகன் — மருமகளுக்கும் இந்த நிலை ஏற்பட்டுடக் கூடாதுன்னுதான், தன் தாயாரின் மனப்போக்கிலேயே தன் மனைவியும் சிந்திக்கக் கூடாதுன்னுதான் அவன் மனைவியின் ஆசை



லைம்

ஸின்த்தால்



அனைத்திலும் புத்துணர்ச்சிமிக்க லைம் சோப்

அனைத்திலும் உன்னதமான லைம் சோப்

துர்நாற்றம் அகற்றும் ஒரே லைம் சோப்

யைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சிக்கிறான்.

"அப்படின்னா...?"

"நம்ம காலத்திலே நிறைவேறாத சின்னச் சின்ன ஆசைகளை — ஏக்கத்தை — நாம மறந்திடறோம். அதுக்குப் பதிலா நம்மை மாதிரி, நம்ம மருமக இல்லையே, சின்ன விஷயங்களைக் கூடத் தியாகம் பண்ணத் தெரியாம இருக்காளே; தாம்பத்தியப் பெருமையைத் தெரிஞ்சுக்காம இருக்காளேன்னு வருத்தப்படறோம். சிறு வயசிலேயே கல்யாணமாகி, சுமார் ஐம்பது வருஷத் திருமண வாழ்க்கையில் முக்காலும் சமையல் கட்டிலேயே கழிச்சுப் பழகிப் போயிட்டுது. மருமக, மகனோட வெளியிலே போகும் போது, நாம பட்ட கஷ்டத்திலே, இந்தப் பெண் கொஞ்சம்கூட படறதில்லையேன்னு நினைச்சுக்கிறோம். இந்தக் காலத்திலே வேலையைச் சுலபமாக்க எத்தனையோ சாதனங்கள் வந்திருக்கு. நாம இடுப்பொடிய, கைநோக எவ்வளவு வேலை செஞ்சிருக்கோம்னு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, மனத்தாங்கலை அதிகப்படுத்தி விட்டிருக்கோம்."

"அதுசரி..."

"காலத்துப் போக்குக்கு ஏத்தா மாதிரி நம்மை நாம மாத்திக்கிறதில்லையா? அந்தக் காலம் மாதிரியா விதவைக் கோலம் போடறோம்? அது எவ்வளவு அநாகரிகம், மிருகத்தனம் என்பதை உணர்ந்து, சில சம்பிரதாயங்களை ஒதுக்கி வெச்சு மனித நேயத்தோட நடந்துக்கிறதில்லையா? அதே மாதிரி, நமக்கப்புறம் வர்றவங்களை மனிதாபிமானத்தோட நடத்த வேண்டியதும் நம்ம பொறுப்பு. நம்மோட உள் மனசுக்குள்ளே புதைஞ்சிருக்கக் கூடிய ஆசைகள், ஏக்கங்கள், இனிமே நிறைவேறப் போறதில்லேங்கிற உண்மையைப் புரிஞ்சுக்கிட்டா அதே ஆசைகள், ஏக்கங்கள இருக்கிற மருமகளையும் நாம சரியா நடத்துவோம்."

ஸ்ரீதரமூர்த்தி என் பால்ய சினேகிதன் என்பதால் அவன் அம்மாவிடம் நான் உரிமையுடனேயே பேசுவேன்; பழகுவேன்.

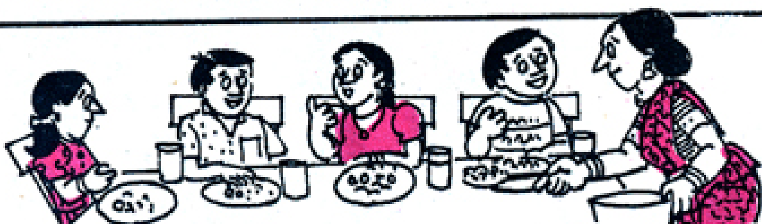
நாலைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு அவனை மீண்டும் சந்தித்தேன். "என் அம்மாகிட்ட என்ன பேசிக்கிட்டிருந்தே நீ? வழக்கமா ஊர் வம்புதான் பேசுவே. அன்னிக்கு என்னவெல்லாமோ பேசிட்டே போயிருக்கே?" என்று கேட்டான்.

"ஏண்டா, என்னாச்சு?" பதறினேன் நான். எதையோ பேசப் போக எதிலோ முடிந்து விட்டதோ?

"பயப்படாதே. அவங்களோட பழக்கத்திலே நல்ல மாறுதல் இருக்கு. என் மனைவிக்கு வந்து உதவி செய்யறாங்க. அவங்க முகத்திலே எப்பவுமே இருக்கிற கடுகடுப்பு இப்போ இல்லே. ரொம்ப தத்துவார்த்தமாகவும் பேசறாங்க. என்னவோ மந்திரம் போட்ட மாதிரி இருக்கு. சில சந்தர்ப்பங்களிலே ரெண்டு பேர்ல யாருக்கு சப்போர்ட் பண்றதுன்னு தெரியாமத் தவிச்சிருக்கேன். இனிமே அதுமாதிரி சூழ்நிலை வராதுன்னு நினைக்கிறேன்," என்றான் ஸ்ரீதரமூர்த்தி. அவன் குரலில் உற்சாகமும், நன்றியும் நிறைந்திருந்தது.

பெரியவர்கள், தங்களுடைய கடந்த கால வாழ்க்கையின் நிறைவேறாத ஆசாபாசங்களை மனசிலேயே தேக்கி வைப்பதன் கோளாறு, இளையவர்களின் சுமுகமான வாழ்க்கையில் சூறாவளியாகக் கூட மாறும் வாய்ப்பு உண்டு என்பதை அந்த அம்மையார் தெளிவாகவே புரிந்து கொண்டு விட்டார்.

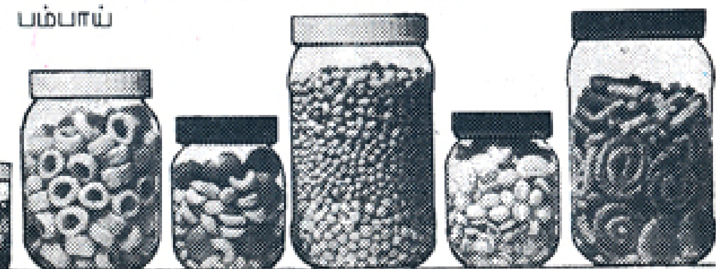
— பிரபுசங்கர்.



ஜவ்வரிசி புட்டு

புழுங்கல் அரிசியை ஊற வைத்து, களைந்து கல்லுரலிலோ அல்லது கிரைண்டரிலோ சிறிது கரகரப்பாக அரைத்து அதில் பாதி அளவு உப்பு சேர்க்க வேண்டும். அரைத்த மாவை நீர் உறிஞ்சும் வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மாவின் நடுவில் குழி போல் செய்து ஜவ்வரிசியைக் கல்லில்லாமல் பார்த்து அக்குழியில் கொட்ட வேண்டும். அந்த மாவை மூட்டையாகக் கட்டி ஜன்னல் கம்பியிலோ அல்லது ஆணியிலோ கட்டித் தொங்கவிட வேண்டும். காலையில் மாவிலுள்ள நீரும் வடிந்து ஜவ்வரிசியும் ஊறி இருக்கும். இந்த மாவைக் கட்டியில்லாமல் உதிர்த்து இட்லி கொப்பரையில் வேக வைத்து எடுத்து தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய் ஆகியவற்றைக் கலந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— கலாப்ரியா.





எங்கள் பணி

மங்கையர் மலர் ஆலோசனைக் குழு ஜூன் மாதத்தில் இரண்டு முறை, பிரச்னைகளை எழுதியவர்களை அழைத்துப் பேசியது.

அதில் ஒரு பெண்மணி! அவரின் வாழ்க்கையைத் தெரிந்து கொண்ட போது நாங்கள் பிரமித்துப் போனோம். கதைகளில், சினிமாக்களில் கூட இப்படிப்பட்ட ஒரு வீராங்கனையைப் பார்த்திருக்க முடியாது.

திருமணம் செய்து கொண்டு ஆறு குழந்தைகள் பெறும் வரை ஒன்றுமே தெரியாது. பின்னர் கடன் தாளாமல் ஓடிப் போன கணவன். ஆறு குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு சோப் பவுடர் வியாபாரம் செய்து, பெண்ணிற்குக் கல்யாணம் பண்ணி, அனுப்பினால்.... அவள் இரண்டு குழந்தைகளோடு விதவையாகத் திரும்புகிறாள்.... அத்தனை பேரையும் இழுத்துக் கொண்டு, விதவையான பெண்ணைத் தன் சமூகத்தினரின் எதிர்ப்புக்கிடையே உயர் படிப்புப் படிக்க வைத்து... ஆண்டவன் போராடவே இவர் வாழ்க்கையைப் படைத்தார் போலிருக்கிறது. இப்போது ஏற்பட்டுள்ள சிக்கல்கள் காரணமாக, தான் போகும் பாதை சரிதானா எனக் குழப்பம் வர நம் குழுவின் அறிவிப்பைப் பார்த்தாராம். அதிகம் படிக்காமல், தனிப் பெண்ணாகச் சமூக சம்பிரதாயங்களுக்கு எதிராகச் செல்லும் போது தடுமாற்றம் வந்திருக்கிறது.

அவரை ஆசுவாசப்படுத்தி அவர் எத்தனை பெரிய சாதனைகளைச் செய்திருக்கிறார், இப்போது வந்துள்ள பிரச்னைகளுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என ஆலோசனை கூறினோம். வியர்க்க விறுவிறுக்க வந்தவரின் முகம் மலர்ந்தது. தெளிந்த மனத்தோடு அவர் வெளியே போன போது, ரொம்பவும் சந்தோஷமாக இருந்தது.

எம். காம். படித்துவிட்டு மாமியாருக்குப் பயந்து கணவன் வீட்டை விட்டு வந்துவிட்ட பெண், படிக்கப் போய் போதை மருந்துக்கு ஆளாகிப் போன கல்லூரி மாணவன், இறந்த கணவர் சேமிப்பை எந்த 'பேங்க்'கில் போட்டார் எனத் தெரியாமல் தவிக்கும் மனைவி இப்படிப் பலரையும் அழைத்துப் பேசியிருக்கிறோம்.

பலருக்கும் கடிதங்கள் மூலமாக ஆலோ

காலையில் குருமா குழம்பு வைக்கிறோம். இரவில் இரண்டு சப்பாத்தி செய்து அந்தக் குருமாவைத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட பாத்திரத்தைத் திறந்தால் புளிப்புத் தட்டி நுரைத்துக் கொண்டு நிற்கும். குருமா கெடாமல் இருக்க சிறிய கோலியளவு புளியைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கரைத்துக் குழம்பில் சேர்த்துக் கொதிக்க விடுங்கள்.



தொடருகிறது



சனைகளை எழுதியுள்ளோம்.

நாங்கள் கேட்டு வருந்திய விஷயங்கள்...

* பெண்ணுக்குப்பெண்ணே எதிரியாகிப் போன கொடுமை.
* மகனுக்குக் கல்யாணம் பண்ணிவிட்டு அந்தப் பெண்ணின் கனவுகளை நாசம் செய்யும் மாமியார்கள்.
* எத்தனை படித்திருந்தும், மென்மை, கனவு என வளர்ந்துவிடும் பெண்கள் அலட்டல் பேர்வழிகளுக்கு அஞ்சி வாழ்வையே பலி கொடுத்தல்.
* குழந்தைகளைப் படி படி என ஒரேயடியாக வருத்துவதால் விரக்தியாகும் குழந்தைகள்.
* அதனால் பிற்காலத்தில் வெளியூர் போகும் போது பல தவறுகளைச் செய்தல்.

o குழந்தைகளைக் கண்டிக்க வேண்டும். படிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அன்பு வேண்டும். நம் படிக்கச் சொல்வதே அவர்களின் பிற்கால வாழ்க்கைக்காகத்தான் எனப் புரிய வைக்க வேண்டுமா? குழந்தைகளைப் படிக்கச் சொல்லி இப்படிக் கொடுமைப்படுத்துவதா? வாழ்க்கைக்குப் படிப்பு மிக முக்கியம். அதைவிட வாழ்க்கை முக்கியம். ஒழுக்கம், பரந்த எண்ணம், மற்ற மனிதர்களோடு சேர்ந்து வாழும் வழக்கம் இதெல்லாம் முக்கியம் எனப் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

o ஏன் குடும்ப வாழ்வில் இப்படி ஒருவரை ஒருவர் தூற்றுகிறார்கள்? நாம் வாழப் போவது எத்தனை நாள்? இன்னொரு பெண்ணின் கண்ணில் விரல் விட்டுக் கதற வைக்க வேண்டுமா? செத்துப் போகும் போது 'ஐயோ போனாளே' என ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் வடிப்பதுதானே உயர்ந்த வாழ்க்கை? 'இவள் எப்போது போவாள்' என நினைக்க வைப்பது மிருக வாழ்க்கை அல்லவா?

எங்கள் பணி தொடருகிறது...

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : தண்டு — கடைசி தேதி: 15.8.90

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

உள்ளாடைகளில் ஓர் உன்னதம்!





பாம்பே டையிங்

செய்யும் அறிமுகம்...

விவால்டி

பனியன்கள் & ஜட்டிகள்

விவால்டி பனியன்கள் மற்றும் ஜட்டிகள், சுக-சிதமாக உங்கள் உடலோடு பொருந்தி உற-வாடும் மென்மை மிக்கவை. ஒவ்வொரு இழையிலும் பாம்பே டையிங்கின் இதமான நேர்த்தியை உணர்ந்திடுங்கள்.

- அணிய இதம்
- இணக்கமாக விரிவடைந்து பொருந்துதல்
- வியர்வை உறிஞ்சும் தன்மை
- நேர்த்தியான பருத்தி இழைகள்
- இறக்குமதியான இயந்திரங்களில் தயாரிப்பு
- இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ஜட்டி எலாஸ்டிக்
- எல்லா அளவுகளிலும் கிடைத்தல்
- நியாயமான விலைகள்
- பனியன்களின் வசதியான நீளம்
- துவைக்கத்துவைக்க மாறாத மென்மை

கேரளா, தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி மற்றும் வளைகுடா நாடுகளிலுள்ள (துபாய், அபுதாபி) எமது 120-க்கும் மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும், விவால்டி கௌண்டர்களிலும் கிடைக்கும்.

இதமான பொருத்தம்

Marketed by

சிவ்ராம்ஸ் அஸோசியேட்ஸ்/சிவ்சேல்ஸ்
கோயமுத்தூர்-11 & சென்னை-17

Bankers: The Federal Bank Ltd.

விவால்டி
பனியன்கள் ஜட்டிகள்



பாம்பே டையிங்

விவால்டி
ஷர்ட்டுகள், ட்ரௌசர்கள், பாத்ரோப்புகள், கைகுட்டைகள்

BA/SAC/SS/ADVT

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் 8 வீடு, உயரம் 5'10", சிவந்த நிறம், ஏ.எம்.ஐ.ஈ., படித்து, சொந்த தொழில் செய்யும் பையனுக்கு. 16 வீட்டில் 27 வயதுக்குக் கூடாமல், படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 1765.

* வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், 24 வயது நிரம்பிய அழகான 165 செ.மீ., உள்ள துணை நிர்வாக அதிகாரி. ஓரியண்டல் இன்ஷூரன்ஸ் (ரூ.3400/-) பையனுக்கு. டாக்டர், வங்கி, எல்.ஐ.சி., லெக்சரர் அல்லது மிக வசதியுள்ள குடும்பத்தில் இருந்து 22 வயதுக்குட்பட்ட அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1766.

* திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, எம்.ஏ., (எகனாமிக்) வயது 29, உயரம் 5'4" நட்சத்திரம் உத்திரம். தனியார் கம்பெனியில் நல்ல வேலை, மாதச் சம்பளம் ரூ. 2500/- நல்ல அழகிய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. அதே இனத்தைச் சார்ந்தவர்கள் குடும்ப விவரம், ஜாதக நகலுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1767.

* சைவ வேளாள இனத்தைச் சார்ந்த சொந்தமாக பிரிண்டிங் பிரஸ் வைத்திருக்கும் பி.ஏ. படித்த 29 வயது நிரம்பிய மணமகனுக்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1768.

* Match for Vadagalai Iyengar boy 32 years Srivathsa Gothram, star Rohini salary 2000/- Private Firm employed girl good family background adopt in house holds Secunderabad based or transferable to Secunderabad to Box No.1769

* Brahacharnam Iyer 32/175 cms. Chartered Accountant, Thiruvadarai, Parasara Gothram, Executive, Public Financial Institution, Bombay, seeks fair tall educated unemployed domestically trained girl between 25/28 years. Reply with horoscope, family details to Box No.1770

* Alliance from Tamil Iyer family aged 23 years to 26 years graduate fair beautiful tall good nature working in State Bbnk preferred. Hindi speaking, for Iyer Vadamal boy beautiful, tall, fair no bad habits working as Bank Officer, qualified B.Sc. Early marriage. Contact early to Box No.1771

* Wanted broadminded bride for Tamil Iyer Vathima Haritha Uthiram sevvai dosham graduate boy 32/170/3000 Manager in Private Firm owns flat at Madras. Subsect no bar graduates preferred. Contact Box No.1772

* Alliance invited for Tamil Iyer Vadama/Srivatsam/Uthiradam graduate boy 27/165 working as officer in Bharat Petroleum Corpn. from Vadama graduate girls below 24 years. To Box No.1773

* Bride required for Kerala Iyer Sgunaka Gothram Ashtasahasram star Rohini age 38 studied upto graduation X-ray techinician Rs. 800/- handsome boy seeks alliance from employed/educated and domestically trained girls to Box No.1774

* Bombay employed boy, Tanjore Dist, Vadamal Naithruva Kashyapa Gothram, Revathi, SSLC, Govt employed, 34, 5'5", seeking alliance from girls employed/qualified for employment. Apply with horoscope to Box No.1775

* Alliance invited from fair beautiful professionally qualified (Engineers preferred) girl of good family background for Hindu Kulala boy employed as Computer Engineer in USA. Caste no bar. Correspond with full details to Box No.1776

* வயது 40, வன்னியர், நல்ல சிவப்பு நிறம், ஸ்டேஷனரி வியாபாரம் இவருக்கு நல்ல குடும்பப் பாங்கான 25 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1777.

* எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த சொந்தமாக பெட்டிக்கடை, சைக்கிள் கடை வைத்திருக்கும் கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகனுக்கு. மணமகள் தேவை. வயது முப்பது. சராசரி உயரம். ஜாதகக் குறிப்புடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1778.

* வெள்ளாளப் பிள்ளை வகுப்பு, எம்.ஏ., பி.எட்., 30/5'7"/2200/திருவாதிரை/சென்னையில் தனியார் மேல்நிலைப் பள்ளியொன்றில் பட்டதாரி ஆசிரியராகப் பணியாற்றுகின்ற பையனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த (அசைவம்) அரசுத் துறையில் அல்லது பள்ளிகளில் பட்டதாரி/செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியையாகப் பணியாற்றுகின்ற குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1779.

* கௌசிகம் 6' 26 வயது. வடமான் தனியார்த் துறை 3200 பட்டதாரி உத்தம ஜாதகனுக்கு மத்திய தர குடும்பத்திலிருந்து ஹிந்தி தெரிந்த 5'5" மேல் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. வரதட்சிணை/எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பேங்க்/ரெயில்வே உத்தியோகம் உசிதம் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண்: 1780.

* பெங்களூரில் ரயில்வேயில் (டீசல் அஸிஸ்டெண்ட் டிரைவர்) வேலையில் உள்ள யாதவ பையனுக்கு. வயது 21, உயரம் 150 செ.மீ., எடை 56 கிலோ கிராம், நட்சத்திரம் ஆயில்யம், மாநிறம், படித்து பெங்களூரில் வேலையில் உள்ள (மத்திய அல்லது மாநில அரசு) யாதவ பெண் விண்ணப்பிக்கவும். வேறு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை தவிர்க்கவும். பெட்டி எண்: 1781.

* பெங்களூரில் தனியார் கம்பெனியில் படிப்பு டி.எம்.ஈ., நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள ரூ. 2000/- சம்பளத்தில் இருக்கும் யாதவ குல மணமகனுக்கு. நட்சத்திரம் உத்திராடம், வயது 23, உயரம் 165 செ.மீ., எடை 58 கிலோ கிராம், மாநிறம், பெங்களூ

ரில் படித்து வேலையில் உள்ள (மத்திய அல்லது மாநில அரசு) யாதவ பெண் விண்ணப்பிக்கவும். மற்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை தவிர்க்கவும். பெட்டி எண்: 1782.

* ஐயர், பாரத்வாஜம், பூரம், வயது 40, போஸ்டல் டிபார்ட்மெண்டில், ஈ.டி. வேலை. சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு, வறுமைக் கோட்டிற்குக் கீழேயுள்ள, குடும்பங்களிலிருந்து. குடும்பப் பொறுப்புள்ள, அடக்கமான 30 வயதுக்கு மேல் உள்ள, ஐயர் பெண்கள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரத்துடன் எழுதவும். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1783.

* வயது 29, படிப்பு பி.ஏ., சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 2500/– ஜாதகம் இல்லை. அழகான வாலிபருக்கு கண்ணியமான ஏழ்மையாக இருந்தாலும் கண்ணியமான அழகிய மணப் பெண் தேவை. ஏழ்மையில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவிகளும் பதில் அனுப்பலாம். வரதட்சணை இல்லை. தாய் தந்தையர் இல்லை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1784.

* சுத்த ஜாதகம், வடகலை ஸ்ரீவத்ஸ திருவாதிரை, பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., (எம்.எஸ்.ஸி.,) 26/160/1500 தனியார் பள்ளி ஆசிரியருக்கு. அதே வகுப்பு வயது 25க்குள் நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப் பாங்கான, படித்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1785.

* வெளிநாட்டில் பெரிய கம்பெனியில் நல்ல வேலையிலுள்ள பையனுக்கு (28) படித்த, 5 அடி உயரத்திற்கு மேற்படாத அழகான பெண் தேவை. திருநெல்வேலி, கன்னியாகுமரி மாவட்ட பிள்ளைமார் இனம் விரும்பத்தக்கது. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1786.

* அய்யர் வடமான், கார்த்கேய கோத்திரம், அனுஷம் 27/5'4''/750 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்த வீடு உள்ளது. ஆற்காட்டில் பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை. வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பத்திற்கு ஏற்ற அய்யர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1787.

* சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்) இனத்தைச் சேர்ந்த பெங்களூரில் பெற்றோருடன் வசிக்கும் இஞ்சினியருக்கு (டிப்ளமா, வயது 32, உயரம் 165 செ.மீ.) மணமகள் தேவை. உட்பிரிவினரும், முதலியார் இனத்தைச் சார்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வங்கி/அரசாங்க உத்தியோகத்தில் பெங்களூரில் இருப்பவர்களாகவோ அல்லது பெங்களூருக்கு மாற்றத் தக்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களாகவோ இருப்பது நலம். பெட்டி எண்: 1788.

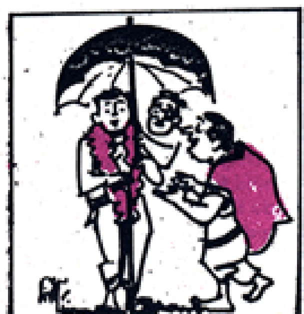
* வயது 30, நெய்வேலி டிப்ளமோ இஞ்ஜினியருக்கு விஸ்வாமித்ர/பாரத்வாஜ கோத்திரமல்லாத நெய்வேலியிலோ அருகிலோ வேலை பார்க்கும் பிராமண பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1789.

* Alliance invited from parents of fair graduate girls age 21 to 23 employed Government allied Services in Delhi for Vadama/ M.Com/ Naithrupa Kashyapa/ 26/5'7''/Uthiradam. P A in Central Services. To Box No.1790

* Parents seek alliance for Thanjavur Vadama, Naidruva-Kasyapa, Uthirattadhi, (B.A.), 32/ 165 cms/ 1800/- Central Government, Madras Groom from Govt/ Banks/Public undertakings/ Public Ltd. Co. Employed fair and Good-looking Brides. Box No. 1791.

* முதலியாரில் சைவமான சிவப்பான அழகான பெண் தேவை. வேலை பார்ப்பது அல்லது வேலைக்கு தகுதி பெற்றிருத்தல் சிறப்பு. மணமகன் பாரி (இந்தியா) லிமிடெட்டில் ஆபீசர். 3200 உயர்வும் பென்ஷனும் உண்டு. 27 செங்குந்தர் 167 செ.மீ., சிவப்பு நல் ஒழுக்கம். பெட்டி எண்: 1792.

* சௌராஷ்டிரா குலம், ஜாபாலி கோத்திரம், வயது 25, படிப்பு எம்.எஸ்.ஸி., உயரம் 5' 9'', சம்பளம் ரூ. 2500/– சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டர் ஸிஸ்டம் இஞ்ஜினியர் ஆக வேலை செய்யும் மணமகனுக்கு அதே குலத்தில் டிகிரி/டிப்ளோமா படித்த சிவந்த நிறமும் நல்ல அழகும் உள்ள மணமகள் தேவை. உயரம் குறைந்தது 5'3'' அங்குலம் இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1793.



* தலைமைச் செயலக பணி. தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர், வயது 31, பி.யு.சி., 5'7''/1650/ சிவந்த நிறமுள்ள மணமகனுக்கு முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத, சிவந்த, அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1794.

* வடமான் ஐயர் கௌசிக கோட்டை வயது 39½ மத்திய அரசில் ஆபீஸர் மற்றும் இதர வருமானம் மாதம் ரூ. 10,000 மற்றும் நிறைந்த வசதிகள் உடைய விவாகரத்தான் நபருக்கு குடும்பப் பாங்கும் பண்பாடும் உள்ள ஏழைப் பிராமணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1795.

* Required employed bride for Maharastrian/Bharadwaja/ Swathy groom aged 28 yrs. working in a Pvt. Concern/sal. 1300/- p.m. Tamil or Maharastrian Brahmin may apply with horoscope to Box No.1796

* வன்னியர் இனத்தைச் சேர்ந்த தமிழக அரசுப் பணியிலிருக்கும் 6' உயரமுள்ள வயது 31 அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த வேலையில் இருக்கும்/வேலையில் இல்லாத அழகான, உயரமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1797.

* Fair, good looking, slim non-Bharadwaja Iyer Brahacharanam domestically trained graduate girl 23/165 for Poonarpusam M.Sc (M.Tech) boy Central Govt., 28/183/3000. Contact Box No.1798

* Retired Central Service Bombay based Hindu Tamil for Bank employed son 29/165 English medium. Parents with cosmopolitan views of fair good natured Bank/Central employed bride 22-26 contact Box No.1799

* Alliance for Saiva Chettiar boy (Saiva Vellala) AMIE/26/168/ 2800 working in BHEL educated girl from decent vegetarian Saiva Vellala family. Send details with horoscope to Box No.1800

* For tall, handsome Telugu Velnadu bachelor from Tamilnadu, 40, own Consultancy Services/ Liaison. Broadminded, decent/ well settled, Delhi. Bride of Brahmin sects, below 35, loving/ considerate/ understanding, simple marriage. Horoscope/ family details to Box No.1801

* கவரா நாயுடு, பி.காம்., வயது 25, டி.வி.எஸ். கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் 2000/— சொந்த வீடு, நிலம் உள்ள அழகான பையனுக்கு, 18 — 22 வயதுள்ள அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1802.

* சோழிய வேளாளர் (இந்து) 26 வயதுள்ள அரசாங்கம் போக்குவரத்தில் (JE) ஜூனியர் என்ஜினியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1803.

* அகமுடையார் பிள்ளை தஞ்சாவூர் வயது 29, உயரம் 157 செ.மீ., மாத வருமானம் ரூபாய் 3700/— மத்திய அரசு நிறுவனமொன்றில் டெல்லியில் பணியில் உள்ள பி.ஈ. படித்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த (பிற பிரிவுகள் சம்மதம்) பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1804.

* கவர நாயுடு, 29 வயது, 5' 3'' உயரம், கும்ப ராசி, சதய நட்சத்திரம், பி.ஏ. மற்றும் கூட்டுறவுப் பட்டையம்; ரூ. 2000/— சம்பளம், சென்னை வங்கியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு சென்னையில் வங்கி அல்லது அரசுப் பணியில் உள்ள கவர நாயுடு பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1805.

* துளுவ வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு சம்பளம் ரூ. 1500/— உயரம் 5' 6'' திருவாதிரை நட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 19.7.63. நல்ல அழகான அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண் தேவை. பையன் வசதியான கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1806.

* இந்து கள்ளர் பி.காம்.,/28/175 செ.மீ./மாநில அரசில் வேலை/ வீடு, நிலங்களிலிருக்கும் (4 இலட்சம்) மணமகனுக்கு தஞ்சை மாவட்டத்திற்குள் மாற்றத்தக்க வேலையிலிருக்கும் அல்லது வசதியுள்ள அழகிய மணமகள் தேவை. தாய் அகமுடையார் (முக்குலத்தார்) தந்தை கள்ளர். இருசாராரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். தந்தை இல்லை. பெட்டி எண்: 1807.

* செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 27/170 செ.மீ., சிகப்பு நிறமும், அழகான தோற்றமும், டிப்ளமோ டெக்ஸ்டைல் டெக்னாலஜி படித்து, சுயமாக மாதம் ரூ. 3500/— சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான, பண்புள்ள, அழகான தோற்றமும், நல்ல நிறமும், வசதியுமுடைய மணமகள் தேவை. மணமகனின் பெற்றோர் மாத வருமானம் ரூ. 7500/— சுமார் ரூ. 9 லட்ச சொத்துள்ளது. சிறிய குடும்பம். கோவை நகர். பெட்டி எண்: 1808.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் 22/175 பாலிடெக்னிக் சொந்த வியாபாரம் மிக்க வசதியான பையனுக்கு அதே இனத்தில் மெட்ரிக் டிரெயினிங் செகண்டரி கிரேடு பாஸ் செய்த நல்ல சிவப்பழகான 20 வயதிற்குட்பட்ட குணமான நல்ல குடும்பத்து மணமகள் தேவை. குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1809.

* மாதம் ரூ. 3000 வருமானமுள்ள சுய தொழில் புரியும் வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28 வயது இந்து நாடார் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த +2 படித்த தகுதியான அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1810.

* சோழிய வெள்ளாளர், வயது 27, எம்.எஸ்.ஸி., 5'7''. அசைவம் வசதியான, படித்த குடும்பம், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 3000/— செவ்வாய் தோஷம், படித்த, அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1811.

* வணிகுல க்ஷத்திரியர், சொந்த வியாபாரம் 27/5'7''/3500 டி.எம்.ஈ., பி.காம்., (ஏ.எம்.ஐ.ஈ.) நன்னடத்தையுள்ள சென்னை வரனுக்கு படித்த, பண்பும், அழகும், குடும்பப்பாங்கும் நிறைந்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1812.

* கவ்ரா நாயுடு வகுப்பு, விசாகம், 26/163 செ.மீ., ரூ. 2500 பி.எஸ்.ஸி., சென்னை ரிசர்வ் வங்கியில் கிளார்க் வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/படித்த வேலையில்லாத, அழகான, குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1813.

* சொந்த வீடு நிலம் உள்ள பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி.ஏ. படித்த சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்டில் வேலை பார்க்கும் 28 வயது பையனுக்கு வன்னிய குல க்ஷத்திரிய (கவுண்டர் படையாட்சி) நல்ல வசதியான பட்டப் படிப்பு படித்த சிகப்பான, அழகான, குணமான பெண் தேவை. இதே ஜாதியில் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1814.

* Sourashtra Convent Art Teacher 30/165/1965 (Savana Rishi Gothram, Avittam star, suddha jathagam.) Seeks same caste well educated Teacher/Bank/Insurance/Central - State Govt. employed bride. (B.Ed holders also contact). Reply with horoscope to Mr. Saranath, 95, Philomina Cottage, Cornwall Road, Alwarpet, Coonoor - 1

* Wanted Iyer/Iyengar bride for Atreya Vadama 28/170 cms finishing Phd. in USA in December '90. Should be a professional Post graduate or graduate below 26 height about 165 cms. Toefel, GRE passed US employed girls preferred. S. Muthuswamy 26 B Kovalan Nagar First Street Madurai - 3.

* இந்து மதம் சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை எம்.ஈ. (பிஎச்.டி.) தமிழ்நாடு அரசு பொறியியல் கல்லூரியில் துணைப் பேராசிரியரான 31 வயது உயரம் 5'6'' மாதம் ரூ.4 100/— பெறும் நல்ல தோற்றமுடைய வசதியான மணமகனுக்கு டாக்டர், இன்ஜீனியர் மற்றும் வங்கி அதிகாரி நல்ல அந்தஸ்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1815.



தகதக தங்கப் பட்டுடன்
தழுவுது தங்கப் பட்டுடல்

புதிய
ரெக்ஸோனா

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.

மென்பட்டு மேனி காக்க எளிய குறிப்புகள்


டாக்டர் பாரதி மாரு

க: 34 வயதாகும் நான் ஒரு ...ல்லைப்பெண். என் சருமம் வாடி, வதங்கி ...ள்ளது. இளமையான தேகப்பொலிவைத் ...ரும்பப் பெற என்ன செய்வது?

: மின்னும் தேகப்பொலிவை மீண்டும் ...பற இந்த "முகக்காப்பு முறை" ...ASK)யை வீட்டில் செய்து பாருங்கள். ...ரவு முழுவதும் ஊற வைத்த 4 ...தாம்களை எடுத்து தோலுரியுங்கள். ...றகு, ஒரு மிக்ஸியில் அதைப் போட்டு ...ரு பாதி கேரட்டையும், தர்பூஸ் துண்டு ...ன்றையும் சேர்த்து கலக்குங்கள். ...விருப்பப்பட்டால்) Parsley எனப்படும் ...ருவேப்பிலை போன்ற இலை சிறிதும் ...சர்க்கலாம். இந்தக் கலவை தண்ணீர் ...பால இருக்கக்கூடாது. இதை முகத்தில் ...டவுங்கள். இது சருமத்துள் செறிந்து ...லைமதிப்பில்லா வைட்டமின்களையும், ...னிமச்சத்தையும் அளிக்கிறது. நல்ல ...லன்பெற தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்.

க: என் வயது 21. கல்லூரி மாணவி. ...ண்ணெய்ப்பசையுள்ள என் முகம் அதிகக் ...வலை அளிக்கிறது. எவ்வளவுதான் ...சாப்பினாலும், தண்ணீரினாலும் ...ழுவினாலும் எண்ணெய்ப்பசை போக ...ல்லை. எனக்கு உதவுங்கள்.

: இந்த முகக்காப்பு முறையை செய்தால் ...ண்ணெய்ப்பசை நீங்கி விடும்: வெந்நீரில் ...ரண்டு தக்காளிகளைப்போட்டு, தோல் ...ரியும் வரை வைத்திருங்கள். விதைகளை ...கற்றுங்கள். ஒரு கானைக் கிண்ணத்தில் இந்த தக்காளிக் குழைவைப் போட்டு, சிறிது புதினாவையும், அரை தேக்கரண்டி ஈஸ்ட் தூள்களையும் சேர்த்து கலக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறையும் அத்துடன் சேர்க்கவும். பின் முகத்திலும், கழுத்திலும் தடவவும். (கண்களைத் தவிர). 10–15 நிமிடங்கள் கழித்து, குழாய் நீரில் முகம் கழுவிடுங்கள். ஒரு மடங்கு புளிக்காடியை, ஆறு மடங்கு நீரில் கரைத்து அதை தடவினால் சருமம் பொலிந்து மயிர்க்கண்கள் இறுக்கமாகும்.

கே: மிகவும் எண்ணெய்ப்பசையாகவும் இல்லாமல், மிகவும் வாடியுமில்லாமல் சமமான மேனியைப் பெற, எந்த முகக்காப்பு முறை உகந்தது?

ப: பப்பாளி, தயிர், தூளாக்கப்பட்ட வாதுமைக் கொட்டை இவை சேர்த்த கலவை, நீங்கள் விரும்பும் மேனியை அளிக்கும். இந்த முகக்காப்பு முறையை தொடர்ந்து செய்துவந்தால், நல்ல மேனியை பேணலாம். உங்கள் சரும மயிர்க்கண்களும் இறுக்கமாகும்.

கே: பழையது போல் காட்சி அளிக்கும் சுகாதாரமற்ற சருமத்தை சரிப்படுத்தி, இழந்தப் பொலிவைத்திரும்பப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: ஒரு தேக்கரண்டி தேன், ஒரு தேக்கரண்டி பாதாம் எண்ணெய்–இரண்டையும் சேர்த்து லேசாக சூடு படுத்தவும். இந்தக் கலவையை முகத்தில் தடவவும். 15 நிமிடங்களுக்குப் பின், நிறைய வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு கழுவுங்கள். இப்போது பாருங்கள்–உங்கள் தேகம் மின்னுவதை.

கே: வறண்ட மற்றும் சமமான சருமத்தின் மயிர்க் கண்களை தடைப்படுத்தாமலிருக்க என்ன செய்வது? எண்ணெய்ப்பசை இல்லையென்றாலும் என் மயிர்க் கண்களில் அழுக்கு புகுந்துள்ளது.

ப: புல்லரிசிக்கூழ், ரோஜா இதழ்கள் மற்றும் பப்பாளி பழச்சதை–இவை மூன்றையும் பேஸ்ட் போல கலக்கவும். முகத்தில் இதைத் தடவும் போது, வட்டவடிவில் தடவவும். 5 நிமிடங்கள் அப்படியே இருக்கவும். பிறகு சுத்த நீரில் முகம் கழுவவும். இது, மயிர்க்கண்களை சுத்தமாக்குவதுடன், செத்துப்போன சரும செல்களையும் அகற்றிவிடும்.

வாசகர்களே!

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: Rexona-Tips on Skin Care
P.O. Box No. 758, Bombay-400 001

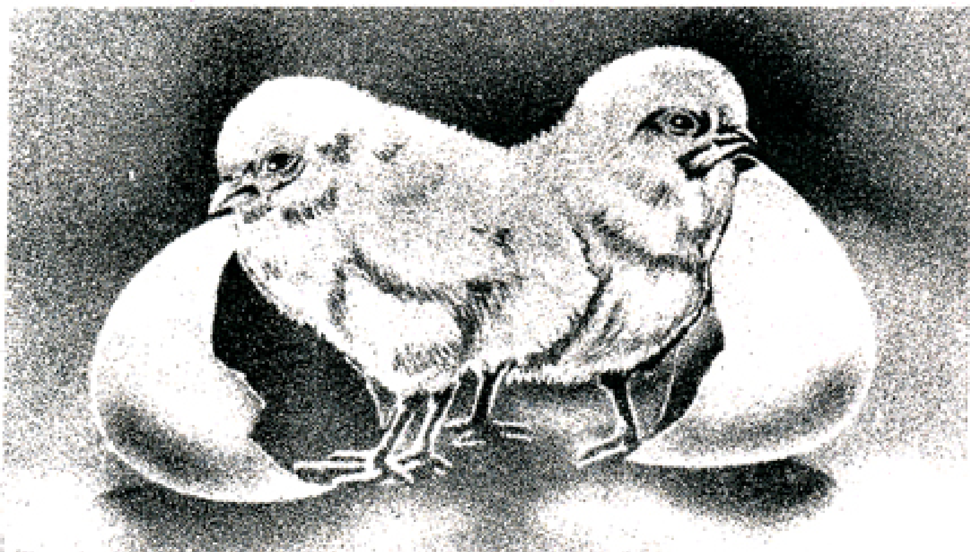
பொன்னுன மென் பட்டு
மேனி மெருகுக்கே.



...ஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

தூய தேங்காயெண்ணெய் செறிந்தது.

EXTRA+ EVERY MONTH



ஒரு கோழிமுட்டைக்குள் இரண்டு குஞ்சுகளா ? இதென்ன வேடிக்கை ? நடக்கக் கூடியதா என்று யோசிக்கிறீர்களா ? ஆனால்-R.B.F. உறுப்பினர்கள் மட்டும் இதன் ரகசியத்தை நன்கறிவார்கள். உறுப்பினர்களின் முதலீட்டுத் தொகையை வளமான செல்வமாக்கித் தருகிறது R.B.F. வேறு எந்த நிதி நிறுவனங்களைக் காட்டிலும் அதிகப்படியான கூடுதல் வட்டி ஒவ்வொரு மாதமும் சேர்த்தளிக்கிறது. நிலையான பாதுகாப்பையும் மேலும் மேலும் கூடுதலான வட்டியும் பல சலுகைகளையும் ஏற்படுத்தித் தருகிறது ! புதுமையான பல திட்டங்களின் மூலம் உங்கள் எதிர்கால நம்பிக்கைக்கும் வழி காட்டுகிறது !

★ உங்கள் சேமிப்பு இருமடங்காகிறது 4 ஆண்டுகளில்

ரூ. 5000 செலுத்தி ரூ. 10,000 பெறுவீர்.
ரூ. 10,000 செலுத்தி ரூ. 20,000 பெறுவீர்.

★ ஓய்வூதியம் பெறுவோர்க்கு ஓர் மகத்தான திட்டம்

இத்திட்டத்தின் கீழ் நீங்கள் பெறும் வட்டி	**17.5%** வரை	மாத வட்டிக்கான காசோலை வருடம் முழுமைக்கும் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும். (ஒரு வருட முதலீட்டிற்கும் இந்த வாய்ப்பு உண்டு.)

இத்திட்டத்தால் ஓய்வூதியம் பெறுவோர்கள், விதவைகள், ஊனமுற்றவர்கள் அனைவரும் பயன் பெறலாம்.

மணமகன் தேவை

* தாய் சோழிய வெள்ளாளர், தந்தை தேவேந்திரகுல வேளாளர். இவர்களுக்குப் பிறந்த நல்ல பண்பும், குணமும், சிவப்பு நிறமும் அமையப் பெற்ற பி.எஸ்ஸி படித்த 28 வயது நிரம்பிய பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு சோழிய வெள்ளாளர் இனத்தில் டாக்டர், எஞ்சினீயர், கல்லூரிப் பேராசிரியர், வேளாண் அலுவலர் போன்ற பணியில் உள்ள 32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2903.

* **Wanted decent well educated and settled preferrably professionally qualified boy below 27 years for good looking slim graduate girl 20 years/163 cms/Rohini, father Saiva Pillai mother Brahmin, both in Gulf. Those interested reply with bio-data and horoscope to Box No.2904**

* 26 வயதான விவாகரத்துப் பெற்ற அரசாங்க வேலை பார்க்கும் பலிஜா நாயுடு பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குக் குறைந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. விவாகரத்துப் பெற்றவரும் மனைவியை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2905.

* நாயுடு, வயது 33, படிப்பு பி. எஸ்ஸி. பி. எட். (எம். எஸ்ஸி), சிவப்பு நிறம், உயரம் 5 அடி. சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கும், வயது 30, படிப்பு எம். ஏ., சிவப்பு நிறம், உயரம் 5 அடி. திருச்சியில் எஸ். ஆர். சி. யில் பேராசிரியராகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2906.

* **Wanted Aiyangar Vadakalai bridegroom below 31, graduate with good family background, employed Central Govt., Bank, Public Sector or Established Companies, for Vadakalai Bharadwaja graduate girl, unemployed 24/158 cms, medium complexion, good looking domestically trained, Tiruvonam star, suddha jathakam. Reply to Box No.2907**

* **Alliance invited for a Vadama Bharadwaja Post-graduate girl 30' Uttaram, Systems Analyst, proficient in vocal Carnatic Music — Respectable well to do middle class family. Send horoscope to Box No.2908**

* திருநெல்வேலி கார்கார்த்த சைவ வேளாளர் சமூகத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதுள்ள பட்டதாரி மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரிகின்றவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2909.

* இந்து அகமுடையார் (தேவர்) வயது 29, படிப்பு பி.யு.சி., மாநிறம், மூல நட்சத்திரம், குடும்பப்பாங்கான, சொத்துள்ள பெண்ணுக்குப் பொருத்தமான நிலையான வேலை அல்லது நிரந்தர வருவாய் உடைய தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2910.

* **Wanted non-Vadhoola well employed Iyer boy for homely undergraduate/Higher Typewriting/employed girl 24 years, Visakha fourth padam with 2½ doshams. Keralites preferred. Reply to Box No.2911**

* தஞ்சை மாவட்ட சைவ வெள்ளாளர், 22 வயதான, அழகிய சிகப்பு நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான, ஆசாரமும், தெய்வ பக்தியும் உள்ள படித்த பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து வேலையிலுள்ள, அல்லது சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. சைவம் முக்கியம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2912.

* வேங்கி நாடு, காஷ்யப கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், தெலுங்கு பிராமின், வயது 23, +2 படித்த, 5.5 உயரமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2913.

* சைவ வேளாளர், வயது 25, 163 செ.மீ., பி.எஸ்.ஸி., பி.எல்., மாநில அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த இஞ்சினியர், மத்திய மாநில அரசு, பாங்க், இன்சூரன்ஸ், பப்ளிக் செக்டாரில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் ஜாதகக் குறிப்புடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2914.

* மத்திய அரசு வங்கி க்ளார்க், சோழிய வேளாளர் பட்டப் படிப்பு, 26/146/1500 வருமானமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் 30 வயதுக்குள் அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2915.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர், எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 29 வயதான, மாநிறமுள்ள, பி.ஏ. பி.எட்., படித்த பெண்ணுக்கு, மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2916.

* அஷ்ட சாஸ்திரம், பாதராயண கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், வயது 32/152 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மற்றும் ஹிந்தி விசாரத் தேர்ச்சி, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பிராமண பெண்ணிற்கு அதே சமூகத்தில் 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பிராமணர்களில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2917.

* செங்குந்த (கைக்கோளர்) முதலியார், வயது 23, அரசுப் பணியில் ரூ. 1750/– பெறும் மணமகளுக்கு தகுந்த அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2918.

* சௌராஷ்டிர குலம், சாலிய ரிஷி கோத்திரம், சென்னையில் வசிக்கும் வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த உயர் அதிகாரியின் மகளுக்கு, வயது 25, பி.காம்., மாநிறம், சென்னை தனியார் கம்பெனியில் டாடா என்ட்ரி ஆபரேட்டர் வேலை. அதே குலத்தைச் சேர்ந்த இஞ்சினியர் அல்லது மாநில, மத்திய அரசு, பாங்க் போன்றவற்றில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2919.

* மாத்வ, தேசஸ்த வகுப்பினர், சாண்டில்ய கோத்திரம், வயது 32, பட்டதாரி, பி.எட்., ஆசிரியை வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு மாநில/மைய அரசுப் பணி, வங்கிகள், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மாத்வ வகுப்பைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மராத்தி பேசும் ஸ்மார்த்தர்களும் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 2920.



சுவையான இனிப்புப்பண்டங்கள் எளிதாகத் தயாரிக்கலாம்.

மில்க்மெய்டினால் தயாரிக்கப்பட்ட, சுவை நிறைந்த இந்த ஸ்பெஷல் இனிப்புப் பண்டங்களை உங்கள் குடும்பத்தினர் விரும்புவார்கள். இவற்றை எளிதாகத் தயாரிப்பதில் உங்களுக்கு ஒரே ஆனந்தம்தான்.

பாதாம் கீர்

5 பேருக்கு
சமைக்க ஆகும் நேரம்: 20 நிமிடங்கள்

தேவை

மில்க்மெய்ட் — 1 டின், புதுப் பால் — 1 லிட்டர்
முந்திரிப் பருப்பு — 50 கிராம் (6 டேபிள் ஸ்பூன்)
வாதாம் பருப்பு எஸ்ஸென்ஸ் — 1/4 டீஸ்பூன்

செய்முறை

1. பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைக்கவும். உடைத்த முந்திரிப் பருப்பை 2 கப் பாலில் 2 மணி நேரத்துக்கு ஊற வைக்கவும். ஊறிய முந்திரிப் பருப்பை மையாக அரைக்கவும்.
2. மில்க்மெய்டையும், அரைத்த முந்திரிப் பருப்பையும் சேர்த்து கலக்கவும்.
3. வாதாம் பருப்பு எஸ்ஸென்ஸை சேர்க்கவும்.
4. சூடாகவோ, குளிர வைத்தோ பரிமாறவும்.

கடலைப்பருப்பு பாயாசம்

6 பேருக்கு
செய்ய ஆகும் நேரம்: 30-35 நிமிடங்கள்

தேவை

மில்க்மெய்ட் — 1 டின்
கடலைப் பருப்பு — 1 கப்
வெல்லம் — 100 கிராம் (1/2 கப்)
ஏலக்காய் பவுடர் — 1/4 டீஸ்பூன்
தேங்காய் — 1 (துருவப்பட்டது)
முந்திரிப் பருப்பு — 10 (விரும்பினால்)
நெய் — 1 டேபிள்ஸ்பூன்

செய்முறை

1. கடலைப் பருப்பை 3 கப் தண்ணீரில் குழையும் வரை வேக விட்டு பருப்பை மசிக்கவும்.
2. வெல்லத்தை ஒரு கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டவும்.
3. தேங்காய்த் துருவலிலிருந்து ஒரு கப் கெட்டிப்பாலும் ஒரு கப் அடர்த்தி குறைந்த தேங்காய்ப் பாலும் எடுத்துக்கொள்ளவும்.
4. வெல்லப்பாகு, பருப்பு, அடர்த்தி குறைந்த தேங்காய்ப் பால் மற்றும் ஏலக்காய் பொடியை கலவையாக்கிக் கொள்ளவும்.
5. கலவையை இளஞ்சூட்டில் சிறிது நேரத்திற்கு வேகவிட்டு மில்க்மெய்ட் சேர்த்து, பிறகு கெட்டித் தேங்காய்ப் பாலை சேர்க்கவும்.
6. முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்து எடுத்தபின் மீதியுள்ள நெய்யிலேயே தேங்காய்த் துண்டுகளையும் வறுக்கவும்.
7. பாயாசத்தில் முந்திரிப்பருப்பு, தேங்காய்த் துண்டுகள் மற்றும் நெய்யை சேர்த்து கலக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி பரிமாறவும்.

விருந்தை பல செய்திட மில்க்மெய்ட்

இலவசம்

மில்க்மெய்ட் ரெஸிப்பி புத்தகம்
அதனைப் பெற போஸ்ட் பேக் 22,
புது தில்லி-110019
என்னும் முகவரிக்கு அனுப்பவும்.



TSA-D/MM/490/TM

நெஸ்லேயின் ஒரு தரமான தயாரிப்பு

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

* அவிட்ட நட்சத்திரம், உயரம் 5'5'' 29 வயது. கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், பி.காம்., படித்திருக்கும் சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலையிலிருக்கும் (பம்பாயில்) பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் 35 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2921.

* அய்யர், வடமாள், கௌண்டன்ய கோத்திரம், சுவாதி 32/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி./மாநில அரசில் தட்டச்சர் ரூ.1500/— வருமானம் உள்ள பெண்ணிற்கு 37 வயதிற்குள் தகுந்த பணியில் உள்ள எளிய முறையில் திருமணம் செய்து கொள்ளும் அய்யர் வகுப்பில் உள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2922.

* ஆதி திராவிடர் இந்து. வயது 29. +2 டைப் இரண்டும் ஹையர் கிரேடு தேறிய, உயரம் 5'3'' சிறிது கருமை நிறமுடைய, சற்று பருத்த உருவமுள்ள (அவ்வளவு அதிகமில்லை), வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகளுக்கு, அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2923.

* 32 வயதுள்ள 10 வது படித்த தேவர் குல பெண்ணிற்கு (இலங்கையில் பிறந்து இந்திய குடியுரிமை உள்ள பெண்) நல்ல வேலையில் உள்ள அகமுடையார் தேவர் பிள்ளை என்ற இனம் ஆனாலும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2924.

* செங்குந்த முதலியார், சைவம், செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியை பயிற்சி முடித்த 24 வயது ஐந்தடி உயரம், மாநிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஆசிரியராக இருந்தால் மிகவும் நலம். பெட்டி எண்: 2925.

* பிரஹசரணம், வாதுல கோத்திரம், பூராடம், உயரம் 5 அடி. மாநிறம், பிறந்த தேதி 20.10.66 பி.காம்., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெண் வேலையில் இல்லை. தாயார் மட்டும் இருக்கிறார். சகோதரன் ஐ.ஏ.எஃப்.ல் ஃபிளையிங் ஆபீஸர் ஆக பணிபுரிகிறார். திருமணம் நல்ல முறையில் நடத்திக் கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2926.

* மாத்வ கன்னட ஆறுவேலு கௌசிக கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 29 வயது, உயரம் 5'5'' எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ் தையல் நன்கு தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார்த் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் கிடையாது. பெட்டி எண்: 2927.

* தஞ்சாவூர் கள்ளர், வயது 23 உயரம் 150 செ.மீ., +2 டைப் (அனைத்தும்) சுருக்கெழுத்து கீழ் நிலைத் தேர்ச்சி, கூட்டுறவு மேற்பார்வையாளர் தேர்ச்சியுடைய பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2928.

* இந்திய வான் படை (கல்வித் துறை) விங் கமாண்டரின் ஒரே மகள் இந்து நாடார் பி.ஏ. பி.எட்., 23/155 செ.மீ., மாநிறம், குடும்பப் பாங்கு ஆசிரியை. இதே இன மத்திய மாநில அரசு கம்பெனியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெற்றோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2929.

* Vaniar Chettiar Erode based retired executive engineer seeks graduate groom from decent family in decent Service/Business. Daughter Ayilyam B.Sc/23/153/ slim, bright medium colour, good complexion. To Box No.2930

* Sozhia Vellalar Pillai Parents in Bangalore seek alliance from same community Groom, decently employed, for daughter 24 years, II PUC, working as Steno in Private Firm. Correspond with horoscope to Box No. 2931.

* கிருஸ்தவ மதம். வயது 35. 5.4 கவர்ச்சியான தோற்றம், குணம் நிறைந்த வேலையில் உள்ள, விவாகரத்து பெற்ற பெண்ணிற்கு படித்து வேலையிலுள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தாரம் இழந்தவர்களும், தமிழ், மலையாளம், கிருஸ்துவ மதத்தின் எந்தப் பிரிவினரும், இந்துக்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2932.

* Alliance invited from Vadagalai non-Athreya Madras based well placed Engineer/CAs/Post graduates for fair looking Central Govt. employed girl 29/157/ 2000 Uthirattathi. Reply with horoscope to Box No.2933

* Wanted suitable groom for Sozhia Vellala girl non-vegetarian 26/4'10"/B.Com. Reply Box No.2934

* Alliance invited from professional Iyer grooms such as Engineer CA College professors MBA, B.Com., with ACA/ACS, Officer of Bank, Government, Company for Bharadwaja, Vadama Iyer girl 28/157, M.Sc., very fair, Hastham, Railway employed. Reply with details to Box No.2935

* Wanted suitable Govt/Bank/ Reputed Concern well employed graduate bride groom for Brahacharanam Srivatsam Uthiradam — 1, graduate bride 30/155, good looking medium complexioned domesticated unemployed. Decent, early marriage. Subsect acceptable to Box No.2936

* Suitable groom for Govt. Teacher 27/161/1750. Ayilyam, Brahacharanam, Bharadwajam from Teacher/Bank/Insurance/ Railways/ Government Madras/North Arcot preferred, to Box No.2937

* For Tamil Chettiar girl 24 years fair, good looking graduate employed in Bombay proposal invited from Govt/Bank employ-

ed Pillai/Chettiar boys. Reply to Box No.2938

* Alliance invited from graduate boys employed in Bank/Public Sector/Government Service for domestically trained 31 years old, Sathayam, Vathoola Iyer girl, graduate clerk in a Nationalised Bank. Horoscope essential to Box No.2939

* Wanted decently employed good looking grooms for Vadagalai Nithropa Kasyapa 23 year 5.2 good looking girl doing B.A final, holding diploma in Home Management domestically well trained unemployed. Contact with horoscope to Box No.2940

* Alliance invited from non-Kousika Iyer well employed Madras based respectable family bridegroom for 28 years. Good looking Post graduate Government employed innocent divorcee star Revathy. Reply with horoscope to Box No.2941

* Alliance invited from Iyengar boys in permanent employment for Thengalai, Athreya, Uthiram, 34, (PUC) medium complexion, 4'9" girl of respectable family. Decent marriage assured. Reply Box No.2942

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் நட்சத்திரம், வயது 29, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., படிப்புள்ள ஐயர் பெண்ணுக்கு 35 வயதுக்குட்பட்ட வீட்டோடு இருக்கக்கூடிய மாப்பிள்ளை தேவை. மாப்பிள்ளை, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., படித்து குணமுள்ளவனாகவும் கெட்டிக்காரனாகவும் இருக்க வேண்டும். வியாபாரம் போட்டுக் கொடுக்கத் தயார். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2943.

* Alliance for Iyer spinster girl Avittam 39/160/4500 Chemistry Doctorate Scientist, Madras transferable, reply Box No.2944

* Mudaliar bride, 35, M.A. (English) LLB., vegetarian, Central Govt. Service (Bangalore). Alliance invited from qualified and well placed grooms to Box No.2945

* Alliance for Iyer girl graduate 36/153 Anusham employed Nationalised Bank Bangalore. Apply to Box No.2946

* Wanted groom of same subsect for Vadama Athreya Kettai bride B.Sc., B.Ed., Hindi Visharad, employed 24/163. Brother MS student in USA professional graduate executive preferred. Early marriage. Contact with horoscope to Box No.2947

* Alliance invited only from Gazetted Officers for Iyer/Haritha/Brahacharanam/widow/13 year daughter 36/3000 propertied. Widowers/divorcess without encumbrance no bar. To Box No.2948

* சென்னை தலைமை செயலகத்தில் பணிபுரியும் 36 வயதுடைய வடமாள் அய்யர் வாதூல கோத்திரம், அனுஷம் நட்சத்திரம் உடைய பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த அரசாங்க வேலை (மத்திய அரசு/மாநிலம்/வங்கி/கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2949.

* அய்யர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பெண் வயது 37, மத்திய அரசில் டைப்பிஸ்ட் உத்தியோகம், மாதம் ரூ.1800/— சம்பளம் ஜாதகம் இல்லை. நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2950.

* 38 வயது ஆன பி.எஸ்.ஸி., டிகிரி, டீச்சர் வேலையில் உள்ள துளுவ வேளாளர் பெண்ணுக்கு 40 வயது உள்ள படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: என். தண்டபாணி, பி.ஏ., 32 ஏ, முதல் தெரு, ராமலிங்க ஜோதி நகர், ராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர்.

* பாலக்காடு அய்யர் வடமாள் கவுண்டன்ய அனுஷ நட்சத்திரம், 35 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., மற்றும் டைப்ரைட்டிங் படித்த அழகான, மற்றும் குடும்ப நிர்வாகத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

V.S. Ramamoorthy, 21/708, Thondikulam, Palghat - 678 004. Phone : 26187

* மிருகசீரிஷம் நட்சத்திரம், செங்குந்த முதலியார், சிவந்த நிறம், வயது 42, புதுவை அரசில் யு.டி.ஸி. உத்தியோகம், மாதம் ரூ.2000/— சம்பளம். குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு உத்தியோகத்திலுள்ள 45 வயதுடைய முதலியார் குலத்தில் மணமகன் தேவை. தாரம் இழந்தவராகவும் இருக்கலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். சுந்தரம், 24 ஏ, சின்னையாபுரம், பாண்டிச்சேரி — 3.



* பி.யு.சி. படித்த வேலையில்லாத 25 வயது, வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம் கொண்ட பெண்ணுக்கு பாங்க்/மத்திய அரசாங்கத்தில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2952.

* இந்து வள்ளுவர் இனத்தைச் சேர்ந்த 25/160/பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு அரசு வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இந்து வள்ளுவர் இன மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2953.

* 5'11'' க்கு மேல் உயரமுள்ள, உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் பி.எஸ்.ஸி./26/175 செ.மீ/1800 க்வாலி கவர்ன்மெண்ட் வேலையிலுள்ள வடமாள், விஸ்வாமித்திர கோத்திரம், பூச நட்சத்திர பெண்ணிற்கு வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 2954.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் (பிள்ளை) இனம், வயது 21, நட்சத்திரம் அனுஷம், உயரம் 150 செ.மீ., சுத்த ஜாதகம், மாநிறம், பி.காம்., பட்டதாரி, பெங்களூர் பாரத வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வங்கி அலுவலர்/இஞ்சினியர்/அரசு அலுவலர் வரன் தேவை. பெங்களூர், சென்னை வரனாக இருப்பின் நலம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2955.

* வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், 30 வயது, திருவோணம், செவ்வாய் தோஷம், எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., டைப் ஹையர் பாஸ், சுமார், தனியார்/அரசு வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. விவாகரத்து/மனைவியிழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். திருமணச்

நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2956.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாள பிள்ளை, படித்த சிவப்பு நிறமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு பணி அல்லது தனியார்த் துறையில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் 32 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2957.

* இளம் நம்பியார், வயது 25, நடுத்தரக் குடும்பம், தமிழ்நாடு அரசு நடத்தும் நர்ஸ் பயிற்சி பெற்று, தற்சமயம் கோவையில் உள்ள பிரபல ஆஸ்பத்திரியில் நர்ஸாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு வேலை அல்லது மாற்றக்கூடிய தனியார்த் துறையில் இருப்பவர்கள் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2958.

* 30 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்து அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார் பள்ளியில் மாதம் ரூ.1500/- சம்பாதிக்கும் சொத்துடன் கூடிய அழகிய குடும்பப்பாங்கான சோழிய வேளாளர் பெண்ணுக்கு சோழிய/துளுவ/கார்காத்த வேளாளர் இனத்தில், வங்கி, மத்திய/மாநில அரசு, என்ஜினியராக பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உடனே திருமணம். பெட்டி எண்: 2959.

* ஈழவர் (இல்லத்து பிள்ளை) நாகர்கோவிலில் வசிக்கும் நல்ல படித்த குடும்பத்தைச் சார்ந்த, அழகான பட்டதாரி, 27, அனுஷம் பெண்ணுக்கு பாங்க்/அரசு வேலையிலுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2960.

* Kongu Vellala Gounder bride MSc M.Phil intelligent, good looking age 26 working as a Scientist seeks bridegroom having Phd, M.E. Computer or States person. Apply with bio-data and horoscope to Box No.2961-

* கார்காத்தார், 21 வயது, 153 செ.மீ. உயரம், சிகப்பு நிறம், நல்ல அழகு, நன்னொடை கோத்திரம், பி.ஏ. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு, அரசு வேலையில் உள்ள கார்காத்தார் இன மாப்பிள்ளை தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2962.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை, வயது 33, கேட்டை நட்சத்திரம், நல்ல குடும்பத்தில் அழகும், பண்பும் உள்ள, குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகளுக்கு அரசு வேலையிலுள்ள அதே வகுப்பைச் சார்ந்த வரன் தேவை. தாரம் இழந்து, குழந்தையுள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2963.

* சைவ முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த +2 படித்த, மாநில அரசில் பணிபுரியும் 26 வயது பெண்ணிற்கு சைவ/அசைவ முதலியார் மணமகன் தேவை. வேலை இட மாற்றம் செய்து கொள்ள முடியும். பெட்டி எண்: 2964.

மணமகள் — மணமகன் தேவை

* குமரி மாவட்ட பேபால் வசிக்கும் சைவ வெள்ளாளர் பெண் வயது 24, 165 செ.மீ., புது நிறம், பூரம் 4 ம் பாதம், பி. காம்., பட்டதாரி, இன்டீரியர் டெகோரேஷன் ஹவுஸ் கீபிங், டெய்லரிங் படித்தவள். அதே இனத்தைச் சார்ந்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. அண்ணன் வயது 26, 180 செ.மீ., மாநிறம், உத்ரம் முதல் பாதம், எம்.எஸ்.ஸி., கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் படித்து கோரக்பூர் பஞ்சாப் நேஷனல் வங்கியில் கிளார்க், மாதச் சம்பளம் 1500/- இருவருக்கும் பிளட் குரூப் 'பி' பாஸிடிவ். பெட்டி எண்: 3094.

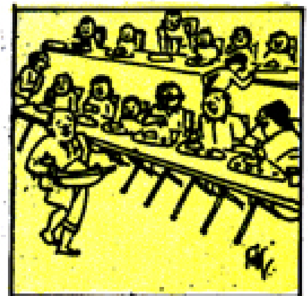
* சௌராஷ்டிரா, வயது 25, பி.ஏ. படித்த தெய்வ பக்தியுடன் குடும்பப் பொறுப்பை நிர்வகிக்கும் திறன் கொண்ட பெண்ணிற்கு, அரசாங்க வேலை/சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. மற்றும் அவளது சகோதரர் வயது 31, சொந்தத் தொழிலில் மாத வருமானம் ரூ. 2500 உள்ள படித்த பையனுக்கு, படித்த, வேலைக்குப் போக விருப்பமில்லாத, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் தனித் தனியாகவும் சம்மதம். ஜாதகக் குறிப்புடன் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3095.

* Suitable separate/mutual alliances for Saiva-Desikar girl Swathi 24/5'3"/(B.Com.) both typewriting higher. Brother Uthiradam 31/5'10"/B.Com., PGDPM & IR/2900 working in Public Sector, Madras. Saiva Pillai also considered. Reply immediately with horoscope to Box No.3096

* Mutual or seperate alliance invited from Hindus employed, for Tamilian SC Bank Officer MA 34/4000 and his sister 28/X Std. Correspond with full detail. Caste no bar. To Box No.3097

* சென்னையில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் அழகான செங்குந்த முதலியார் பி. எஸ்ஸி, 24 வயது, ரூ. 2000/- வருமானமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் மத்திய மாநில அரசும் அதைச் சார்ந்த நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. பெண்ணின் அண்ணன் சென்னை மத்திய அரசு பணி பி. எஸ்ஸி. 27/ரூ. 2000/- வருமானமுள்ள வரனுக்குப் பட்டதாரி, குடும்பப் பெண், செங்குந்த முதலியார் இனத்தில் தேவை. பெட்டி எண்: 3098.

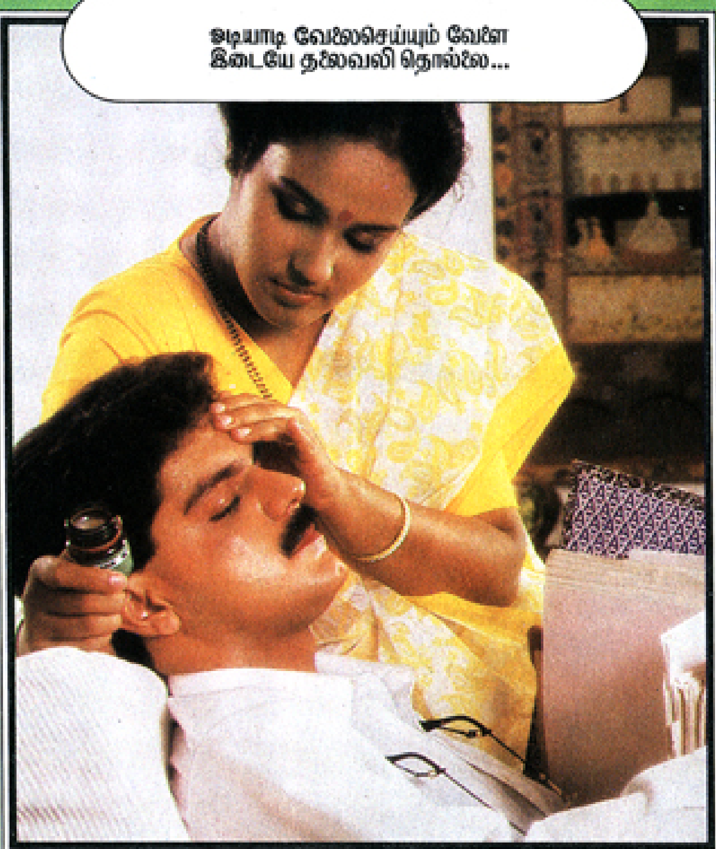
* நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், வடமாள், பெண் பி.ஏ., 30/147/750 உத்திராடம் நல்ல வேலையிலுள்ள பையனும், பையன் எம். எஸ். ஸி., 32/164/4000 உத்திரட்டாதி தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண்ணும் தேவை. பெட்டி எண்: 3099.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

REGISTERED No. TN MS (S) 231

Registered as a Newspaper in Sri Lanka



ஜண்டு பாம்
ஜலதோஷம், தலைவலி மற்றும் நோவுகளை நொடியில் நீக்குகிறது.

வேலைகளுக்கு இடைஞ்சலும் ஏற்படாது. தலைவலியில் இருந்து துரிதமான விடுதலையும் கிடைக்கும். எனவேதான் ஜண்டு பாம், தலைவலி நீங்கலாக, ஜலதோஷம், முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கு வலிகளிலிருந்தும் குணம் அளிக்கிறது.

மற்ற பாம்களோடு ஒப்பிடும்போது ஜண்டுபாம் கூடுதல் வீரியம் கொண்டது. நிறமற்றது. எனவே கறை படியுமோ என்ற பயமில்லை. பிசுபிசுப்பற்றது. அதனால் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உபயோகிக்கலாம். நறுமணமும் கொண்டது. கொஞ்சமாக உபயோகித்தாலே போதும். அதனால் சிக்கனமானது. மிருதுவான சருமத்திற்கும் இதமானது. ஆகவேதான் தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜண்டுபாமையே தடவ விரும்புகிறார்கள்.

சீசாவின் மேல் இருக்கும் சிவப்பு சீலைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

5, 10 மற்றும் 30 கிராம்களில் கிடைக்கிறது.



ஜண்டு பாம் வலிகளை நீக்கும் பாம்

ULKA-1-12531 TAM